

NUTRIÇÃO

Cuide da sua alimentação!



Nutrição é saúde

Você conhece os benefícios da alimentação e os utiliza a seu favor ou apenas come para "matar a fome"?

Passou da hora de se aproveitar do grande poder da boa nutrição e criar uma cultura de saúde alimentar para si e para o seu círculo. Esta regra vale para qualquer lugar: casa, trabalho, na rua ou em viagem/férias.

Nunca foi tão importante manter a imunidade em alta. A capacidade de barrar os vírus e outros males é uma necessidade mais do que urgente e a alimentação é um dos grandes responsáveis por cuidar desta parte.

As boas práticas e escolhas são razoavelmente conhecidas, conforme explicamos em outro [artigo do nosso Blog](#). Vamos reforçar esta ideia e trazer outros ângulos para tão fundamental questão na qualidade de vida?

Veja abaixo!

Construir bons hábitos desde a infância

É natural que a criança receba e compartilhe da rotina alimentar de sua família. Nos dias de hoje, grande parte das pessoas está mais atenta com a importância nutricional e sua influência desde a primeira idade. Os efeitos futuros da nutrição deficiente podem ser difíceis de contornar. É comum a manifestação na idade adulta de hipertensão arterial, osteoporose, doenças cardíacas e dos rins, além de propensão a sobrepeso e/ou anemia.

As vantagens de preferir alimentos de origem natural e montar um prato colorido com muitas verduras, legumes, proteínas, frutas e fibras são inúmeras. Bastaria citar como resultado a digestão equilibrada e energia para viver. Importante ressaltar também aquelas comidas que devem ser evitadas ou bastante diminuídas: refrigerantes, doces, alimentos ultraprocesados, frituras e produtos com muita química (conservantes e aditivos/data de validade muito extensa).



O papel do profissional nutricionista

A orientação nutricional tem sido cada vez mais procurada e utilizada como referência, com méritos. Esse reconhecimento não acontece por acaso, uma vez que o mito em torno da palavra dieta vem se desfazendo.

Por muito tempo se acreditou que seguia uma dieta apenas quem buscava emagrecer.

A amplitude da palavra dieta indica reeducação alimentar e qualidade de vida, mirando a saúde plena e preventiva. Consultas pontuais e regulares ao nutricionista podem seguramente afastar as pessoas de outros problemas de saúde corriqueiros ou não, agravados por uma má alimentação.

Os campeões desta lista são a hipertensão, diabetes tipo 2, colesterol LDL alto e outros males causados pelo acúmulo de gordura ruim e substâncias com baixo valor nutritivo. Portanto, seguir uma recomendação personalizada elaborada especialmente para você vai trazer harmonia e saúde para o funcionamento de seu organismo. Afinal, cada corpo é único.

A nutrição é a primeira medicina preventiva

Talvez você já tenha escutado ao menos uma vez um daqueles ditados populares bem antigos, como este, importado: "An apple a day keeps the doctor away". Em tradução livre: "Uma maçã diária e você fica livre de doenças". A frase continua muito atual e apenas reforça a grande importância da boa alimentação. Qualidade de vida, energia, funções do organismo em dia, sono reparador, controle de peso e aumento da expectativa de vida são alguns dos muitos benefícios.

Vamos começar pelo básico? O que você bebe também faz parte da sua nutrição.

A seguinte dica nunca sai de moda: ingerir ao menos 2 litros de água diários e moderar o consumo de álcool. A água hidrata e desintoxica. Já o álcool intoxica e sobrecarrega o fígado, responsável pela sua metabolização.

Além disso, um aspecto não muito abordado: como você come? Mais precisamente, como mastiga os alimentos? Essa etapa não deve ser ignorada, muito pelo contrário.

Preste atenção à mastigação. A absorção correta dos nutrientes resulta de uma mastigação lenta, pois a digestão se inicia pela boca. A sensação de saciedade, inclusive, é enviada ao cérebro exatamente nesta etapa, ajudando a consumir a quantidade suficiente.

Alimentação na pandemia: o que evitar

O momento em que vivemos promoveu diversas mudanças no cotidiano. A cozinha foi impactada consideravelmente conforme passamos mais tempo em casa. Em recente estudo encomendado pela Mobilis, o expressivo aumento de 94% em pedidos de comida via aplicativos de delivery foi detectado. Aqui, nem sempre as refeições saudáveis são a maioria.

Ainda assim, muitas pessoas aperfeiçoaram ou descobriram seu talento culinário.

Para evitar cozinhar com pressa e se descuidar de alimentos mais nutritivos, uma boa dica é montar um cardápio semanal ou quinzenal: economiza tempo e cuida da saúde ao mesmo tempo.

Evitar as guloseimas (salgadinhos, chocolates, biscoitos etc.) é um desafio constante. Por isso, prefira frutas, aveia, snacks saudáveis como grãos (castanhas) e os integrais.

Assim como em outras áreas da vida, o equilíbrio deve reger a nossa relação com a comida. Não existe alimento proibido, desde que a saúde esteja em primeiro lugar no fim das contas.

As compensações existem.

O importante é sentir-se bem. Pois a longo prazo, alimentos com baixo teor nutritivo vão sobrecarregar o organismo de alguma forma e trazer problemas para a saúde. Consulte um/a nutricionista e promova uma mudança saudável.

Nutra-se de bons alimentos e seja mais leve e feliz!

