

Saúde | Algumas sugestões para uma alimentação saudável em 2019

por V N | 08/01/2019



É sabido que a produção alimentar é um dos principais responsáveis pelo aquecimento do planeta e pela emissão de gases com efeitos de estufa. E também que uma alimentação errada é a principal responsável pelos anos de vida saudáveis perdidos pelos portugueses. Felizmente, com um pequeníssimo esforço, é possível mudar muita coisa se multiplicarmos estas ações individuais por muitos milhões de pessoas. Neste início de ano 2019, a Direção-Geral da Saúde (DGS), através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), decidiu apresentar, no blogue Nutrimento uma sugestão de algumas pequenas decisões que podem fazer uma enorme diferença.

Uma vez por semana substitua a refeição de carne por um prato vegetariano ou ovo-lacto vegetariano. Uma refeição de

carne a menos por semana, ao longo de um ano, equivale a poupar, em emissões de carbono, cerca de 500 km de automóvel.

Coma menos, mas melhor; compre menos, mas melhor. Em média, os portugueses consomem cerca de 1910 kcal/dia (1635 kcal/dia nas mulheres e 2228 kcal/dia nos homens) mais do que necessitam. E desta energia, cerca de 10 % vem do consumo de bolachas, bolos e doces. Comida que pouco contribui com vitaminas, minerais e outros nutrientes importantes para a nossa saúde.

Uma vez por semana experimente cozinhar sem sal. E aprenda a cozinhar saboroso sem a substância responsável por retirar muitos anos de vida saudável a milhares de portugueses. Mais de 4 milhões de portugueses sofrem de hipertensão arterial, doença em que o excesso de sal desempenha um papel importante. Para compras com menos sal utilize o «descodificador de rótulos».

Substitua o habitual refrigerante ou bebida açucarada diária por água. O consumo excessivo de refrigerantes tem vindo a ser associado ao aparecimento de diabetes tipo II e cárie dentária. Por outro lado, apenas um refrigerante ou outra bebida açucarada pode conter por lata de 330 ml aproximadamente 35 g de açúcar o que equivale ao consumo anual de mais de 12 kg de açúcar e alguns kg de gordura corporal a mais no final do ano! Lembre-se que a água da rede pública em Portugal é de boa qualidade. Conheça a iniciativa #aguapublica.

Consuma sopa pelo menos uma vez por dia e, sempre que possível, substitua, em parte ou totalmente, a batata por leguminosas (feijão, grão, ervilha, fava, lentilha...). A presença de hortícolas e leguminosas ajudam a regular o colesterol, são fonte de vitaminas e minerais, reduzem o risco de doença cardiovascular e certos tipos de cancro, reduzem o risco de diabetes tipo II e podem ainda ter papel importante na regulação do trânsito intestinal e controlo do apetite. Uma dose diária destes alimentos protetores é decisiva para uma alimentação equilibrada e uma vida saudável.

Deite menos comida fora, comprando e cozinhando apenas o necessário e reaproveitando. Um terço (1/3) da comida produzida no nosso planeta nunca chega a ser consumida! Ou seja, «a comida que não é comida» é uma das principais fontes de poluição num mundo onde cerca de 800 milhões de pessoas passam fome. E em Portugal, convém não esquecer, dois milhões de portugueses e suas famílias vivem abaixo do limiar de pobreza. Uma forma de ser mais amigo do ambiente é cozinhar receitas saudáveis, económicas e com zero desperdício.

Compre produtos portugueses e da época. E de preferência com menos embalagem e menos plástico. Comprar local significa poluir menos nas estradas, na produção e na embalagem. E produzir riqueza em Portugal ajudando os agricultores e as nossas comunidades locais e a sua cultura.

Fonte: DGS

Se chegou até aqui é porque provavelmente aprecia o trabalho que estamos a desenvolver.

A **Vila Nova** é gratuita para os leitores e sempre será.

No entanto, a **Vila Nova** tem custos associados à sua manutenção e desenvolvimento na rede.

Se considera válido o trabalho realizado, não deixe de efetuar o seu simbólico contributo sob a forma de transferência bancária.

MB Way: 919983404

Netbanking ou Multibanco:

NiB: 0065 0922 00017890002 91

IBAN: PT 50 0065 0922 00017890002 91

BIC/SWIFT: BESZ PT PL

Pub