

Verão com saúde ... 10 dicas para você

Final de ano, férias, verão. É nesta época que o cuidado com a alimentação deve ser redobrado, já que por conta do calor, somos vítimas da desidratação, intoxicação e outros probleminhas que ocorrem durante esse período. Durante o verão ocorrem mudanças fisiológicas no organismo que devem ser ajustadas com uma alimentação leve e balanceada. Nos dias quentes, há maior perda de líquidos e sais minerais devido ao aumento da temperatura corporal e à transpiração excessiva..

A receita para um verão sem problemas é não deixar de incluir no cardápio e nas listas de compras, frutas, verduras e legumes. Esses alimentos contêm cerca de 80% a 90% de água, têm poucas calorias e muitas fibras e vitaminas. Comer porções menores também ajuda muito na hora da digestão.

Os alimentos mais indicados para se consumir nessa época, são: carnes magras, aves sem pele, peixes, leite desnatado, além de frutas como laranja, mamão, manga, e verduras e legumes como abóbora, cenoura, beterraba e taioba.

Saiba como não se “entregar” às armadilhas calóricas e pouco saudáveis da praia:

- Ao consumir bebidas em lata, lave bem as suas bordas ou use um canudinho;
- As frutas e vegetais também precisam ser bem lavados e os alimentos perecíveis devem ser conservados no refrigerador;
- O calor aumenta as chances de deterioração dos alimentos. Como é de costume consumir muito peixe e frutos do mar nesta época, deve-se estar atento ao aspecto, cheiro, cor e, principalmente, à sua procedência;
- Os refrigerantes e bebidas alcoólicas devem ser evitados, pois, além de calóricos, possuem uma baixa capacidade de hidratação;
- O consumo de alimentos ricos em sal (enlatados, salgadinhos, petiscos, etc) deve ser controlado para evitar retenção de água, inchaço e aumento da pressão arterial;
- Evite consumir alimentos muito gordurosos, como feijoada, carnes gordas e frituras, pois eles dificultam a digestão e provocam mal-estar. Dê preferência às carnes magras (peixes e aves), de preferência, grelhadas ou cozidas;
- Selecione cereais integrais como a fonte principal de açúcares, diminuindo o consumo de doces, macarrão e arroz para ter, assim, refeições mais leves e saudáveis;
- Saladas de folhas verdes, legumes, assim como frutas e produtos integrais (que contêm fibras), podem ser consumidos à vontade, pois são ótimas fontes de vitaminas, minerais e fibras;
- A ingestão de líquidos deve ser freqüente, especialmente água, sucos e chás. É essencial nos dias de calor manter o organismo hidratado, repondo a água e os sais minerais perdidos no suor;
- Prefira os sorvetes menos calóricos e mais refrescantes, à base de água e polpa de frutas.

Juarez Furtado

Medicina ampliada pela Homeopatia e Antroposofia

.....
Av. Marcos Konder 1207 sl 69
Centro Empresarial Embraed

Itajaí – SC – CEP 88301.303

(47) 3349.2960 / 9118.2661

contato@juarezfurtado.com.br