

Alimentação sadia e equilibrada

Autor: **Doutor Eduardo Lambert**

O autor é clínico geral, homeopata e terapeuta floral autor dos livros Relax terapia - A Cura pela Respiração (Siciliano) e Os Estados Afetivos e os Remédios Florais do Dr. Bach (Pensamento)

Conheça os princípios para uma alimentação sadia e equilibrada, que previne doenças e colabora com a longevidade.

Que o teu alimento seja o teu medicamento e que o teu medicamento seja o teu alimento. Hipócrates (260-377a.c).

Saber comer é uma arte, e comer bem é um dever de todos. Cada pessoa deve sentir e conhecer suas necessidades orgânicas, pois tais carências metabólicas se manifestam por meio dos desejos. Deve-se dar vazão a esses desejos naturais, evitando-se os excessos e os condicionamentos dos hábitos alimentares.

O correto é comer sempre devagar, saboreando, mastigando, triturando e salivando muito bem os alimentos. A boa digestão e a incorporação de substâncias nutritivas começam na ensalivação, com a ação das enzimas salivares, e na boa mastigação, pois, afinal, cada órgão tem sua função, e o estômago não tem dentes.

Os nutrientes básicos ao organismo são oxigênio, a água, as vitaminas, os sais minerais, os carboidratos (açúcares), os lipídios (gorduras) e as proteínas.

Um grama de açúcares e um grama de proteínas fornecem igualmente 4,1 calorias; já as gorduras fornecem 9,3 calorias, mais que o dobro dos dois primeiros. Por isso, a necessidade média desses nutrientes é de apenas 100 gramas de cada por dia!

O excesso de açúcar deve ser evitado para que seu excedente não se transforme em gorduras, descalcifique os ossos ou ataque a dentina, ocasionando as cáries. Se possível, use mel, melado ou açúcar mascavo (no máximo 50 gramas/dia), que contêm frutose, glicose, sacarose, sais minerais, vitaminas (A, B e C) e oligoelementos (cobre, flúor, silício, zinco), que são benéficos à saúde. O mel pode ser dissolvido em líquido morno (chás ou leite) a 37% B0C. Doces, de preferência caseiros (compotas, pudins etc.), devem ser consumidos no lanche da tarde ou na sobremesa do jantar.

A importância dos líquidos

A água é o solvente universal de muitos nutrientes, hidrata o organismo e a pele, regula a temperatura corporal, auxilia a circulação e tem ação desintoxicante eliminadora. Ela serve ainda de veículo para a absorção das vitaminas C, H, M e as do complexo B.

O organismo perde, pelas vias de eliminação, depuração, drenagem ou purificação, em média, cerca de 2 600 ml de água por dia. Parte disso é repostada pela alimentação e parte pela ingestão de líquidos, que deve acontecer, de preferência, nos intervalos das refeições principais ou no mínimo 15 minutos antes ou depois delas. O ideal é beber pelo menos um copo em jejum, outro pela manhã, um à tarde e outro à noite, ao deitar. Chás, sucos de frutas ou de verduras são alternativas para a água.

O café com moderação é estimulante; em excesso é prejudicial, podendo causar constipação intestinal, dor de cabeça, excitação nervosa, insônia e irritabilidade. Se não puder evitá-lo, ingira-o somente pela manhã e/ou após as principais refeições. Tente fazer sua substituição de forma progressiva por cevada, que é calmante e diurética e facilita a digestão

Os condimentos auxiliam a digestão. Alecrim, anis, alho, azeite de oliva, cebola, cebolinha, cravo, gengibre, limão, losna, manjeriço, manjerona, raiz-forte, sal

(moderadamente), salsa (sempre), sálvia e tomilho dão ótimo sabor à comida, mas não devem ser usados em excesso.

Vegetais, os alimentos completos

É recomendável comer seis diferentes tipos de vegetais (legumes e verduras), de preferência crus, antes de cada refeição principal. Sirva os vegetais à temperatura ambiente. Em teor vitamínico e mineral, destacam-se agrião, alcachofra, alface, alfafa, aspargo, batata doce, bardana, beterraba, brócolos, cará, cenoura, couve, couve-flor, espinafre, inhame, mandioquinha, nabo, palmito, rabanete, repolho e vagem. Deve-se evitar o super-cozimento e o cozimento repetido, cozendo-se apenas o necessário para não destruir os nutrientes. Não se deve cozer as flores.

Com relação às frutas, o ideal é ingeri-las cruas ou sob a forma de sucos, preparados na hora, sem açúcar e sem gelo, para evitar o choque térmico no processo digestivo. Consuma suco três ou quatro vezes ao dia: no desjejum, pela manhã, a tarde e à noite. Utilize sempre as frutas de temporada amadurecidas naturalmente pela energia da luz solar.

Crie o hábito de comer frutas digestivas na sobremesa das refeições principais, como abacaxi, laranja, mamão, maracujá ou morango. Em geral, as frutas contêm 50% a 90% de água - além, é claro, de outros nutrientes. As frutas de maior valor nutritivo são ameixas, banana, figo, laranja, maçã, mamão e uva. Frutas e hortaliças completam-se na alimentação equilibrada.

Os vegetais encerram a energia da água, do ar, do sol e da terra, e são, por isso, alimentos mais energéticos e nutritivos. As proteínas, formadas por "tijolinhos" chamados aminoácidos, têm função arquitetônica, construtora, formativa e plástica (como a água dos minerais) de todos os tecidos orgânicos, que, via alimentação, passam por constante renovação. Elas são, portanto, consideradas os "tijolos da vida". A deficiência das

proteínas gera subnutrição, desnutrição, queda das defesas orgânicas, deformidades ortopédicas etc.

A qualidade, a quantidade e a potencialidade nutritiva das proteínas fabricadas pelo organismo dependem da ingestão de aminoácidos essenciais cujas principais fontes são: peixes, amendoim, aveia, cevada, ervilha, farelo de trigo, gema de ovo, gergelim, germe do trigo, grão-de-bico, lentilha, lêvedo de cerveja, nozes, soja, tremoço, leite e derivados, principalmente a ricota

Evite as carnes

Os que apreciam carne devem dar preferência às brancas: em primeiro lugar, às de peixes; depois, as de aves (criadas soltas). As carnes vermelhas contêm aditivos e tóxicos, como antibióticos, corantes, conservantes, hormônios femininos, vacinas e outros produtos químicos empregados desde a criação até o abate do gado. As vísceras (fígado, rins etc.) são as partes mais contaminadas. Não sendo possível abster-se delas, coma-as somente uma vez por semana, dando preferência à carne magra de gado, acompanhada de agrião ou de salsa, para desintoxicar o organismo.

Com vantagens, as carnes podem ser substituídas por um regime ovo-lacto-vegetariano ou lacto-vegetariano, sob orientação médica. Os ovos podem ser consumidos três vezes por semana ou em dias alternados. Os ovos "galados" ou "fertilizados" são mais vitalizantes e mais ricos em nutrientes do que os ovos de granja, que começam a se decompor 48 horas após a postura.

Gorduras na dose certa

As gorduras ou lipídios (abacate, bacalhau, caviar, gema de ovo, gorduras animais, leite, manteiga, nata, óleos, oleaginosas, pele de frango, queijos, sardinhas, vísceras, etc.) têm função de reserva energética, de absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), de manutenção térmica, de sustentação de órgãos etc. Em excesso, os

lipídios podem dar origem a arteriosclerose, angina, derrame, hipertensão, infarte. O melhor período para a ingestão de alimentos ricos em gorduras é o da manhã, até o horário do almoço ou as 15 horas.

O tão temível colesterol (com limites normais até 200 mg%) é a substância a partir da qual o organismo sintetiza a cortisona, a vitamina D, os hormônios sexuais (femininos e masculinos) e os sais biliares, sendo estes últimos importantes na digestão das gorduras. Deve-se dar preferência às gorduras vegetais. A lecitina, farelo de trigo e os óleos de girassol, de milho e de oliva combatem a arteriosclerose e o colesterol e têm ação antilípídica. Vale lembrar que, em frituras, o óleo não deve ser utilizado mais de uma vez sob o risco de tornar-se tóxico.

Além do tradicional arroz com feijão, que tem altíssimo valor nutritivo, adote os alimentos mais nutritivos à sua dieta e coma o necessário, evitando os abusos a gula. A alga marinha seca é um ótimo suplemento mineral e pode ser adicionada ao feijão, assim como a couve. Os cereais, principalmente os integrais, seguidos de verduras e frutas, são os mais importantes componentes da nossa alimentação.

Preservando o valor dos alimentos

Os alimentos podem perder até 50% de seu valor nutritivo com o processo de refinamento e de armazenamento e preparo inadequados. Para evitar isso, procure observar os seguintes pontos:

Utilizar alimentos frescos e não armazenados;

Para congelar alimentos, escale-os, esfrie-os e só então congele a a uma temperatura nunca superior a -5°C. Depois, para cozê-los, não espere o descongelamento total;

Use uma quantidade mínima de água para o cozimento e aproveite o caldo;

Cozinhar apenas quando necessário, com rápido aquecimento e tempo mínimo de cozimento;

Evitar panelas de alumínio e de teflon, que soltam partículas na comida;

Preferir sempre o cozimento em lugar de frituras;

Não guardar alimentos cozidos para comer dias depois;

Evitar o forno de microondas, que altera a natureza dos alimentos,

Evitar os alimentos artificiais e industrializados;

Usar alimentos naturais, preparados naturalmente;

Utilizar ao máximo os alimentos integrais.

Dieta desintoxicante

É saudável e recomendável, ao menos um dia por semana, fazer uma desintoxicação do fígado e do organismo em geral por meio de uma dieta à base de líquidos, sem açúcar e sem sal. Água à vontade, chás (banchá, erva-cidreira, hortelã, jasmim etc.) leite ou derivados (coalhada ou iogurte), suco de frutas (ou de verduras), caldos ou sopas de legumes e verduras são os alimentos dessa dieta. Se preferir, intercale líquido e frutas cada três horas ou então frutas no almoço e hortaliças no jantar. Pode-se prolongar o tempo de desintoxicação principalmente no verão ou em dias quentes, ou mesmo fazer uma maior purificação através de jejum total à base de água (ou água com limão), com repouso relativo e sob orientação médica.