

A SAÍDA É A SAÚDE !

Christiane Costa

Coordenadora da Área de Segurança Alimentar do Instituto Pólis

Publicado em: 26/05/2011 *Você já parou para pensar se a sua comida está lhe ajudando ou prejudicando?*

Nas últimas décadas, milhares de homens e mulheres no Brasil têm morrido por problemas no coração, veias e artérias: doenças do aparelho circulatório, câncer, infartos e derrames. São as doenças da modernidade, associadas à crescente urbanização, à má alimentação, ao consumo excessivo de álcool, ao tabagismo e à falta de atividade física.

Uma pesquisa divulgada pelo Ministério da Saúde aponta crescimento no número de mortes provocadas por doenças crônicas. Dados da Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde indicam que na década de 1930 as doenças infecciosas e parasitárias como as diarreias, a tuberculose e a malária respondiam por cerca de 46% das mortes nas capitais brasileiras estavam entre as principais causas de morte no país, em 2003 tais doenças representavam apenas 5% do total de óbitos. Já as doenças cardiovasculares que respondiam por apenas 12% na década de 30, são apontadas pela pesquisa como as principais causas de morte em todas as regiões do país, responsáveis por quase um terço das mortes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as chamadas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) foram responsáveis não só pelo maior número de óbitos como também por uma maior despesa com assistência hospitalar no Sistema Único de Saúde (SUS), totalizando cerca de 69% dos gastos com atenção à saúde em 2002.

Os dados da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF, 2005), evidenciaram mudanças no padrão alimentar dos brasileiros, apontando baixo consumo de frutas, verduras e legumes e de sucos naturais (132g/dia), além de aumento do consumo de açúcar refinado e de refrigerantes. Cabe lembrar que, do ponto de vista biológico, relatórios da Organização Mundial de Saúde verificaram evidências científicas em termos de redução de risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como alguns tipos de câncer, mediante o consumo regular de pelo menos 400 gramas de frutas, legumes e/ou verduras (FL&V) por dia. Pesquisas demonstram que FL&V desempenham papel protetor no surgimento destas mesmas doenças. Acredita-se que a redução no risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares se dá pela combinação de micronutrientes, antioxidantes, substâncias fitoquímicas e fibras presentes nestes alimentos” (Ministério da Saúde, 2005).

Ainda são poucas as pessoas que relacionam a alimentação à saúde. O estilo de vida moderno, a oferta fácil de comida industrializada, com excesso de tudo - maneira mais cômoda de agrandar o paladar - o stress urbano, os inúmeros problemas cotidianos, exercem pressões que muitas vezes não se tem como evitar, determinando o consumo de tanta porcaria, que resulta em ganho de peso, intestino que não funciona, colesterol alto, articulações enferrujadas, rinite, sinusite, alergias, dor de cabeça, etc.

Mas é possível resistir aos desafios do mundo contemporâneo, dentre outras coisas,

tomando a alimentação como um fator auxiliar no auto-cuidado, com vistas à construção de um mundo interno mais vigoroso e protegido.

Segundo a ciência da nutrição devemos comer carboidratos complexos em forma de cereais em grão, pães e massas, e pelo menos cinco porções de vegetais e frutas por dia; uma quantidade pequena de feijões, sementes oleaginosas, pouca carne; e o mínimo possível de gordura e açúcar.

Você já parou para pensar se a sua comida está lhe ajudando ou prejudicando?

Para quem quer começar a praticar uma alimentação mais saudável, um bom começo é o consumo de SUCO VERDE pela manhã, feito à base de folhas verde-escuras, ricas em clorofila. A clorofila ajuda a fortificar o sistema imunológico, elimina toxinas, é auxiliar no tratamento da anemia e também limpa o intestino.

Podemos utilizar diferentes folhas (couve, folha de brócolis, salsinha, salsa, cebolinha, agrião, folha de couve-flor, etc) para obtermos um suco verde gostoso e nutritivo. O preparo é simples, bastando misturar todos os elementos em um liquidificador e bater com água.

Uma observação importante é que para não perder as propriedades nutritivas, devemos tomar o suco assim que ficar pronto.

A receita mais conhecida e simples é a do suco de couve com limão.

A couve é uma hortaliça originada da costa do Mediterrâneo e pertence à família das brássicas, assim como o repolho, o brócolis, a couve-flor e o rabanete. Ela é rica em cálcio, ferro, fósforo, que são minerais muito importantes para os ossos, dente e sangue. Também possui vitaminas A, B e C, que auxiliam na boa visão, ajudam na saúde da pele, no tratamento de doenças digestivas e controlam o sistema nervoso.

Experimente!

Receita: Suco de Couve com Limão:

Ingredientes

- * 5 folhas de couve
- * 2 limões
- * 1 litro de água
- * Açúcar a gosto

Modo de Preparo:

1. Bata a couve no liquidificador com a água;
2. Coe o suco em uma jarra e acrescente o suco do limão espremido;
3. Adoce e sirva.

Observação: O limão pode ser substituído por laranja ou abacaxi, fica uma delícia também !

