

COMA BEM E PREVINA A DIABETES TIPO 2

A adopção de hábitos alimentares saudáveis está associada a uma redução do risco de doenças crónicas, como a diabetes. Os efeitos ocorrem de forma indirecta, pelo controlo do peso, e directa, pela ingestão de alimentos ricos em nutrientes com propriedades protectoras.

BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Bom funcionamento do organismo e manutenção do estado de saúde;
- Promoção de um peso saudável, através da sua redução ou manutenção;
- Controlo dos níveis de tensão arterial, colesterol e triglicéridos;
- Prevenção de doenças crónicas como a diabetes, doenças cardiovasculares e certos tipos de cancro.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação para ser saudável deve ser completa, variada e equilibrada, tendo como base a Roda dos Alimentos. Variar os alimentos é muito importante, porque diferentes alimentos têm diferentes nutrientes.

As porções de alimentos que cada pessoa necessita, depende:

da idade, do estado de saúde, da constituição física, da actividade física, entre outros. Por exemplo, à medida que envelhecemos, precisamos de menos energia. Por outro lado, quanto mais actividade física se pratica, mais energia gastamos e precisamos.

RODA DOS ALIMENTOS



PORÇÕES POR PRATO



Porção gorduras



Porção cereais e massas



Porção carne e peixe



Porção legumes

É IMPORTANTE TER UM EQUILÍBRIO ENTRE AS CALORIAS QUE SE COME E AS CALORIAS QUE SE GASTA.

RECOMENDAÇÕES

- Iniciar sempre o dia com um pequeno-almoço completo e saudável.
- Evitar estar mais de 3 horas e meia sem comer.



TOMAR UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL AJUDA A:

- Melhorar o rendimento cognitivo e a concentração;
- Controlar o apetite e o aumento de peso;
- Regular os níveis de açúcar no sangue;
- Diminuir o risco de desenvolver diabetes tipo 2.

LEGUMES E FRUTA CHEIOS DE VITAMINAS E MINERAIS!

Começar sempre o almoço e o jantar com uma sopa rica em vegetais. Inclua com salada ou outros legumes no prato.

Preferir a fruta fresca e com casca.

Os sumos naturais podem levar até 2 ou 3 peças de fruta por copo, tendo elevada quantidade de açúcar e baixo teor de fibra.

GORDURA MUITAS CALORIAS! CUIDADO COM O COLESTEROL!

Reduzir a quantidade de gordura utilizada para cozinhar e temperar, preferindo sempre o azeite a outros tipos de gorduras (ex.: óleos, margarinas, manteiga ou banha).

Evitar os molhos muito gordurosos, especialmente os de preparação industrial (ex.: maionese, mostarda, natas).

Tirar toda a gordura visível dos alimentos antes de os cozinhar e também no prato.

Evitar alimentos ricos em gordura, como produtos de charcutaria e salsicharia, produtos de pastelaria, chocolates, massas folhadas, rissóis, croquetes, *patês*, etc..

AÇÚCAR MUITO PREJUDICIAL À SAÚDE!

Reservar os doces e bolos para ocasiões festivas.

Optar por comer os doces ou bolo, às refeições principais, aumentando a quantidade de vegetais do prato.

Evitar os refrigerantes e sumos, pois são ricos em açúcar.

Preferir sempre a água, seja simples ou aromatizada, as infusões de ervas ou as tisanas, desde que nunca lhes adicione açúcar.

Evitar o consumo de produtos açucarados, como produtos de confeitaria e pastelaria, gelados, chocolates, gomas, rebuçados, caramelos, frutos cristalizados, mel, sobremesas açucaradas, marmeladas, etc..

SAL ATENÇÃO À TENSÃO ARTERIAL!

Usar ervas aromáticas (coentros, salsa, orégãos, etc.) e especiarias (pimenta, açafraão, colorau, etc.) para temperar.

Evitar a ingestão de alimentos salgados, como produtos de charcutaria, salsicharia, alguns queijos, alimentos muito processados industrialmente, caldos concentrados, alimentos tipo fast-food, etc..

Evitar beber águas minerais com gás, pois também são ricas em sal.

ÁLCOOL AUMENTA A GORDURA ABDOMINAL!

Se beber bebidas alcólicas faça-o sempre à refeição.

Os homens podem ingerir no máximo 3 dl de vinho ou 2 cervejas por dia, as mulheres metade destas quantidades.