

Descascar mais, desempacotar menos

written by Isabel Pinho | 21 de Julho, 2023



A Nutrição Defensiva é, por definição, o fornecimento de alimentos nutritivos que promovem o bem-estar, o bom funcionamento do organismo, prevenindo doenças crónicas e conduzir a um bom estado de saúde.

As Escolhas Saudáveis começam na lista do supermercado, seguindo a máxima: «descascar mais, desempacotar menos».

O Homem, ser Respirante de Oxigénio, à medida que a idade avança, conhece as diversas formas tóxicas do elemento Oxigénio, os radicais oxidantes.

Para contrariar esta lei natural, podemos tirar partido da gama de cores no reino das frutas e legumes, descobrindo Antioxidantes, ferramentas fundamentais para combater os efeitos tóxicos do Oxigénio.

Na Preparação dos Alimentos, convém respeitar os tempos de cozedura de cada um, privilegiando os cozidos, os grelhados e os estufados sem gordura.

Na Manipulação dos Alimentos, deve ser considerada a ordem, «do mais limpo para o menos limpo», ficando num dos lados, os alimentos consumidos crus, como frutas e saladas, e na outra ponta, as carnes e os peixes. Estes, quando manipulados, deve garantir-se que nunca encontrem os primeiros, antes do seu consumo.

Na Confecção dos Alimentos, usar e abusar das ervas aromáticas, para substituir ou diminuir a utilização de sal.

Na Conservação, respeitar o local e a temperatura adequada a cada tipo de alimento. Quando conservar alimentos já cozinhados para mais tarde consumir, estes deverão ser aquecidos a pelo menos 63°C; alimentos para consumir a frio, não devem exceder os 10°C, **de forma a garantir o não desenvolvimento de bactérias.**

O Número de Calorias Necessárias por Dia, deverá ser dividido pelas diferentes refeições, de forma a garantir o fornecimento da energia necessária ao organismo, reduzindo o apetite e controlando o açúcar.

As Refeições em Família são essenciais, pois estreitam os laços, criam vínculos, ajudam a criar memórias colectivas e a transmissão de valores de pais para filhos.