

TAVIDA

Published on *Dieta mediterrânica* (http://www.dietamediterranica.pt)

Home > SUGESTÕES PARA UMA PÁSCOA MAIS SAUDÁVEL

SUGESTÕES PARA UMA PÁSCOA MAIS SAUDÁVEL

Language Undefined



A palavra **Páscoa**, tem provavelmente, a sua origem no hebreu, "Pesach" que significa "passagem". Para os judeus, marca a libertação e saída de Jerusalém conduzida por Moisés 1250 anos antes de Jesus ter nascido. Para os cristãos, marca a passagem para uma nova vida e o recomeço, a ressurreição, após a morte de Jesus.

Ao simbolismo religioso, associamos hoje o coelho como símbolo da fertilidade e perpetuação da vida e o ovo como forma inicial de vida e de nascimento. Daí até ao chocolate foi um pequeno passo com a ajuda (provavelmente) da pastelaria francesa já no séc. XVIII ou até XIX. A Páscoa em Portugal é recheada de uma importante tradição, de norte a sul do país, com folares doces com ovos, folares salgados, amêndoas, o cabrito, o cordeiro e toda uma enorme variedade de doces regionais.

TEMPO DE FAMÍLIA TAMBÉM E DE CONVÍVIO, NA BOA TRADIÇÃO MEDITERRÂNICA. PARA CONCILIAR CALORIAS COM PRAZER À MESA SUGERIMOS:

- Inicie sempre as refeições com uma boa sopa de hortícolas. A sopa aumenta o volume gástrico, inibe o consumo inicial de aperitivos, hidrata, fornece vitaminas e minerais, favorece a digestão e ainda por cima é saborosa.
- Na sua refeição de Páscoa, utilize preparações saudáveis. Sabe como fazer um assado saudável?
 Siga estas recomendações.
- A consumir chocolate, prefira as variedades com maior teor de cacau e misture chocolate com fruta por exemplo. Cubra morangos ou maçãs com chocolate. Assim reduz o valor energético e não se perde o prazer à mesa.

Consuma doces no final das refeições e depois da fruta, de preferência. Evite petiscar

amêndoas doces e outras doçarias ao longo do dia de forma isolada. Assim evita os picos de

glicemia e preserva os órgãos que têm de lidar com quantidades elevadas de açúcar no

sangue.

- Em época de doces evite os doces em forma de líquido. Nestas festas, prefira água e

evite refrigerantes.

As amêndoas são um símbolo da Páscoa. Possuem uma interessante composição

nutricional, pois fornecem diversas vitaminas e minerais em quantidades apreciáveis. São

fonte de fibra, magnésio, vit.E e gorduras monoinsaturadas protectores cardiovasculares.

Se possível consuma amêndoas portuguesas de qualidade nesta época, sem sal ou

excesso de açúcar (sim é possível).

E mantenha-se ativo. Aproveite esta época para fazer atividades em família e ao ar livre.

O seu corpo agradece.

Link do artigo: http://nutrimento.pt/noticias/sugestoes-para-uma-pascoa-mais-saudavel/ [1]

Direção-Geral da Saúde

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: pnpas@dgs.pt [2]

Fonte: Nutrimento

Source URL (modified on 21/03/2016 - 10:08): http://www.dietamediterranica.pt/?q=en/node/372

[1] http://nutrimento.pt/noticias/sugestoes-para-uma-pascoa-mais-saudavel/

[2] mailto:pnpas@dgs.pt