

## 5 DECISÕES ALIMENTARES

### Language

Undefined



Neste novo ano comer melhor é uma promessa com real impacto na nossa vida e na saúde do planeta. Atualmente, sabemos que os hábitos alimentares inadequados são os principais determinantes dos anos de vida saudáveis perdidos pelos portugueses e a produção alimentar é um dos principais responsáveis pelo aquecimento do planeta e emissões de gases com efeitos de estufa. Felizmente, com um pequeníssimo esforço, é possível mudar muita coisa se multiplicarmos estas ações individuais por muitos milhões de pessoas.

### AQUI FICAM 5 PEQUENAS DECISÕES QUE PODEM FAZER UMA ENORME DIFERENÇA:

1. Uma vez por semana substitua a refeição de carne por um prato vegetariano. Uma refeição de carne a menos por semana <sup>[1]</sup>, ao longo de um ano, equivale a poupar, em emissões de carbono, cerca de 500 km de automóvel.

2. Uma vez por semana experimente cozinhar sem sal. Veja as nossas receitas sem sal <sup>[2]</sup>. E aprenda a cozinhar saboroso sem a substância responsável por retirar muitos anos de vida saudável a milhares de portugueses. Mais de 4 milhões de portugueses sofrem de hipertensão arterial onde o sal tem um papel importante. Para compras com menos sal utilize o “descodificador de rótulos” <sup>[3]</sup>.

3. Substitua o habitual refrigerante ou bebida açucarada <sup>[4]</sup> diária por água. O consumo excessivo de refrigerantes tem vindo a ser associado ao aparecimento de diabetes tipo II <sup>[5]</sup> e cárie dentária. Por outro lado, apenas um refrigerante ou outra bebida açucarada pode conter por **lata de 330 ml aproximadamente 35 g de açúcar** o que equivale ao consumo anual de mais de 12 kg de açúcar e alguns kg de gordura corporal a mais no final do ano! Lembre-se que a água da rede pública em Portugal é de boa qualidade. Conheça a iniciativa #aguapublica <sup>[6]</sup>.

4. Consuma sopa pelo menos uma vez por dia [7] e, sempre que possível, substitua, em parte ou totalmente, a batata por leguminosas (feijão, grão, ervilha, fava, lentilha...). A presença de hortícolas e leguminosas ajudam a regular o colesterol, são fonte de vitaminas e minerais, reduzem o risco de doença cardiovascular e certos tipos de cancro, reduzem o risco de diabetes tipo II e podem ainda ter papel importante na regulação do trânsito intestinal e controlo do apetite. Uma dose diária destes alimentos protetores é decisiva para uma alimentação equilibrada e uma vida saudável.

5. Vamos deitar menos comida fora, comprando e cozinhando apenas o necessário e reaproveitando. Um terço (?) da comida produzida no nosso planeta nunca chega a ser consumida! Ou seja, “a comida que não é comida” é uma das principais fontes de poluição num mundo onde 795 milhões de pessoas passam fome. E em Portugal, 2 milhões de portugueses e suas famílias estão abaixo do limiar de pobreza. Vamos deitar menos comida fora este ano. Comece já nesta altura de festividades, com receitas saudáveis, económicas e amigas do ambiente com zero desperdício [8].

Fonte: Nutrimento

Fotografia: pixabay

---

**Source URL (modified on 19/02/2018 - 11:01):** <http://dietamediterranea.pt/?q=en/node/658>

#### Links

[1]

[http://static.ewg.org/reports/2011/meateaters/pdf/methodology\\_ewg\\_meat\\_eaters\\_guide\\_to\\_health\\_and\\_climate\\_20](http://static.ewg.org/reports/2011/meateaters/pdf/methodology_ewg_meat_eaters_guide_to_health_and_climate_20)

[2] <http://nutrimento.pt/receitas/todo-o-sabor-do-natal-sem-sal-perna-de-peru-recheado-com-ervas/>

[3] <http://nutrimento.pt/noticias/descodifique-o-rotulo-faca-uma-melhor-escolha/>

[4] [http://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2014/11/Cartaz\\_As\\_bebidas\\_e\\_a\\_nossa\\_saude\\_impres%C3%A3o\\_A3.pdf](http://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2014/11/Cartaz_As_bebidas_e_a_nossa_saude_impres%C3%A3o_A3.pdf)

[5] <http://www.bmj.com/content/351/bmj.h3576>

[6] <http://aguapublica.dgs.pt/>

[7] <http://nutrimento.pt/dicas/10-boas-razoes-para-comer-sopa/>

[8] <http://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/12/Natal-saudavel-com-zero-desperdicio.pdf>