SUGESTÕES PARA UMA PÁSCOA MAIS SAUDÁVEL

Idioma
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://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/372

Links
[1] http://nutrimento.pt/noticias/sugestoes-para-uma-pascoa-mais-saudavel/
[2] mailto:pnpas@dgs.pt