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

5 DECISÕES ALIMENTARES

Idioma
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 [1], ao longo de uma 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 [2]. 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” [3].

3. Substitua o habitual refrigerante ou bebida açucarada [4] diária por água. O consumo excessivo de refrigerantes tem vindo a ser associado ao aparecimento de diabetes tipo II [5]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 [6].

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 transito 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://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/658

Links
[1] 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_impress%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