

# Importância da alimentação saudável

FOTOS DIVULGAÇÃO



*E como manter o corpo em forma com tantas delícias que o verão traz? Quase impossível? Não, mesmo! Em entrevista, a nutricionista Aline Furlan dá dicas super importantes para você que está sofrendo com o calor e com os ponteiros a mais na balança. A regra é simples: cultive hábitos de uma alimentação leve e balanceada, com quantidades ideais de proteínas, carboidratos, gorduras boas, vitaminas e minerais para que o organismo funcione de forma harmônica.*

**Como evitar o mal estar do calor no verão?**

**Aline Furlan** - Para manter-se com energia e disposição é essencial estar bem hidratado e não pular refeições. Assim se pode evitar quedas bruscas da pressão sanguínea e o desequilíbrio hidroeletrolítico que acontece nos momentos de sudorese intensa. Cultivar o hábito de uma alimentação leve e balanceada com as quantidades ideais de proteínas, carboidratos, gorduras boas, vitaminas e minerais é importante para que o organismo funcione de forma harmônica.

**A ingestão de água deve ser maior no verão do que no inverno?**

**Aline** - Beber a quantidade adequada de água e garantir o bom funcionamento orgânico é tão importante no inverno quanto no verão. No entanto, o que acontece frequentemente é que no inverno as pessoas "esquecem" de beber água uma vez que a vontade de matar a sede

está mais associada ao calor. Mantenha o hábito de bebê-la sempre, e ao chegar as baixas temperaturas seu organismo naturalmente também vai pedir água.

**Qual a importância de uma alimentação saudável no verão?**

**Aline** - A alimentação saudável é fundamental em todas as estações do ano. No entanto, no verão ocorre uma diminuição da taxa de metabolismo basal, ou seja, se gasta menos calorias em repouso. Isso acontece porque ao contrário do inverno, onde é preciso gerar mais calor para aquecer o corpo, no verão essa necessidade é menor diminuindo a quantidade calórica proporcionalmente. Além disso, já que o corpo concentra mais energia no processo de resfriamento, é importante optar por uma alimentação mais leve para não sobrecarregar seu funcionamento e, assim, o organismo manterá a temperatura corporal ideal com mais serenidade.

**O que é preciso ter em abundância em um cardápio de verão?**

**Aline** - O consumo de frutas, legumes e verduras variadas, que são fontes de fibras, vitaminas e minerais é essencial. Ainda, alimentos a base de grãos, oleaginosas e cereais integrais ao invés dos refinados é o ideal. Quanto às carnes, as brancas e os cortes magros assa-

dos, cozidos ou grelhados são as melhores opções. E se você gosta de uma sobremesa após as refeições principais, prefira aquelas à base de frutas.

**Como aproveitar o verão da melhor maneira possível?**

**Aline** - Realizar refeições mais leves, refrescantes e, sem excessos, é o caminho ideal para aproveitar a estação do verão com mais disposição e energia.

**O que deve ser evitado no verão?**

**Aline** - No verão é importante controlar o consumo de alimentos gordurosos (frituras, pratos à base de creme de leite, maionese, manteiga), aqueles com quantidades altas de sal (salgadinhos, petiscos) e açúcar (doces, bolos recheados, sorvetes com caldas e complementen-

tos). Ainda, o excesso de bebidas alcoólicas deve ser evitado, uma vez que são rapidamente absorvidas, promovendo o acúmulo de gordura no organismo e a desidratação. Mas lembre-se: nada está proibido desde que você consuma com equilíbrio e sabedoria, utilizando a lei da compensação, ou seja, se exagerar em uma refeição procure ser mais seletivo na próxima, não deixando para fazer isso somente na próxima estação.

**Que tipo de alimentos devemos evitar na beira da praia?**

**Aline** - Por mais cautela que se tenha, os ingredientes da receita podem ser muito sensíveis ao calor, como maionese, ovo, creme de leite, carne e chocolate. Assim sendo, procure evitar alimentos que levem esses ingredientes, os empanados e os fritos. Evite também as bebidas alcoólicas visto que sobrecarregam o metabolismo e quando consumidas em grandes quantidades podem causar quadros de hipoglicemia e levar a desmaios e até a perda de consciência. Cuide também com os alimentos que podem provocar manchas sobre o sol, principalmente as frutas cítricas, como o limão, abacaxi, por exemplo. Então prefira ter a sua disposição na beira da praia líquidos bem refrigerados em caixas de isopor bem higienizadas ou cooler, água de coco, biscoitos leves, como os de polvilho, picolés de frutas e milho verde sem manteiga.

**Comer cenoura ajuda no bronzeamento?**

**Aline** - Sim. A cenoura é rica em betacaroteno, um potente precursor de vitamina A que estimula a produção de melanina, que é responsável pela pigmentação de nossa pele, portanto, ajuda a manter a pele saudável e bronzeada por mais tempo. No entanto, ela deve ser consumida também nas outras estações do ano para que o resultado seja mais efetivo, até porque a vitamina A tem outras importantes atribuições em nosso metabolismo. Outros alimentos que apresentam betacaroteno são as frutas alaranjadas (manga, mamão) e os vegetais verdes escuros (rúcula, couve, espinafre, brócolis, agrião).

**A água de coco substitui a água convencional na hidratação?**

**Aline** - Nada substitui a água natural, pois ela é essencial ao funcionamento ideal de nossas células e tecidos. Quanto à água de coco, ela é uma bebida refrescante, pouco calórica, livre de gordura e com alto poder reidratante por ser um isotônico natural, uma vez que possui uma quantidade de minerais (sódio e potássio, principalmente) semelhantes ao que perdemos durante os momentos de sudorese mais intensa.

**Dicas que podem ajudar a passar pelos dias quentes.**

**Aline** - Comece o seu dia bebendo dois copos de água e continue bebendo durante o dia, bem como antes e depois das atividades físicas. Os vegetais com altas concentrações de água (melancia, morangos, laranja, pepino, tomate) e os sucos naturais também colaboram, uma vez que, além de hidratarem, fornecem antioxidantes, vitaminas e minerais. O café da manhã é essencial, seu corpo ao despertar pela manhã está pedindo nutrientes. Aproveite os frutos do mar: essa é a época ideal para comer peixes e frutos do mar mais fresquinhos, principalmente se estiver no litoral. Salmão grelhado, filé de peixe, atum, no almoço ou jantar, contribuem com proteínas de alto valor nutricional e baixas calorias, mas evite consumi-los fritos ou empanados.

**“APROVEITE OS FRUTOS DO MAR Essa é a época ideal para comer peixes e frutos do mar mais fresquinhos, principalmente se estiver no litoral.”**

Para colaborar para que você tenha um verão perfeito e saudável aqui vai a receita de um suco hidratante, saboroso e nutritivo:

## Suco Energético de Cenoura e Gengibre

### INGREDIENTES

4 cenouras  
1 maçã  
2 laranjas  
1 pedaço de gengibre

### MODO DE PREPARO

Bata em uma centrífuga ou liquidificador os ingredientes com ½ copo de água filtrada ou de coco e gelo. Evite usar açúcar e adoçantes. Pronto para beber e se deliciar!

