

A solid red vertical bar runs along the left edge of the page.

ALIMENTOS SAUDAVEIS

A alimentação saudável contribui com o aumento da disposição, autoestima, diminuição do estresse e ansiedade, melhora da qualidade do sono, além de prevenir uma série de doenças, como: Anemia, Hipertensão, Distúrbios Metabólicos, Problema Renal, Intestinal entre outros.

O principal objetivo de uma alimentação equilibrada é oferecer ao nosso organismo os nutrientes necessários para mantê-lo bem e saudável, garantindo uma boa nutrição e funcionamento adequado.

Existem três grupos de alimentos saudáveis que são eles, energéticos, construtores, reguladores.

ENERGETICOS

São alimentos que dão energia para nosso organismo.
exemplo: Pão, macarrão, chocolate.

CONSTRUTORES

Os alimentos construtores tem a função da formação do nosso organismo e a manutenção de todos os órgãos.

exemplos: carne, ovo e leite.

REGULADORES

Os alimentos reguladores tem a função de proteger os nossos órgãos e protege de doenças.

exemplos: beterraba, batata, brócolis.

Como fazer um prato saudável.

50% de alimentos reguladores

25% de alimentos construtores .

25% de alimentos energéticos.

A importância de comer alimentos saudáveis é que eles nos protegem de doenças futuras e da obesidade.

E que para isso devemos evitar alguns alimentos que fazem mal a saúde se comermos em excesso são eles: alimentos com conservantes, manteigas, óleo vegetal.

As frutas também são alimentos saudáveis, as frutas mais comuns são: banana, maçã, abacate, laranja, melancia.

Os benefícios de comer fruta são inúmeros. Elas têm vitaminas, minerais e antioxidantes, compostos que protegem as células contra o envelhecimento.

As vitaminas e os minerais são importantes para o funcionamento do nosso corpo como um todo, ajudam no metabolismo e na prevenção de doenças.