



Boa alimentação

Para quê serve uma boa alimentação?

A alimentação é um processo que garante que nosso organismo consiga os nutrientes necessários para a nossa sobrevivência. A alimentação saudável é fundamental para nossa saúde. A alimentação é a forma como conseguimos os nutrientes necessários para nossa sobrevivência.

Os alimentos são utilizados pelo nosso organismo para realizar o metabolismo, ajudar na manutenção e crescimento dos tecidos, além de fornecer energia. Vale destacar, no entanto, que as funções desempenhadas por um dado alimento dependem dos nutrientes que ele possui.

O que uma má alimentação nos ocorre ?

A alimentação é uma necessidade vital do ser humano, mas a má alimentação é responsável por diversas doenças, como por exemplo, o aparecimento de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, câncer, osteoporose, além da obesidade.

Controle do peso Uma alimentação saudável ajuda no controle do peso corporal, mas devemos focar mais na saúde do que na estética. Muitas pessoas sonham com o corpo ideal, mas a verdade é que o corpo ideal não existe e trabalhar dentro das suas realidades para se manter saudável é o fator primordial. A saúde deve ser a sua prioridade!

Mais produtividade Uma alimentação saudável é sinônimo de mais energia! Por meio dos níveis adequados de carboidratos, lipídios e nutrientes em geral, conseguimos nos sentir muito mais dispostos e combater problemas como carências e deficiências vitamínicas e de minerais.

Melhora da imunidade Outro aspecto que é beneficiado com uma alimentação equilibrada é a imunidade. Com um corpo energizado, as nossas células de defesa também se tornam muito mais aptas a combater qualquer tipo de agente causador de doenças que tentam invadir o nosso organismo. Ou seja: se você é do tipo que adoece com muita facilidade, investir em uma dieta mais saudável pode contribuir fortemente para a melhora desse quadro. Tudo isso sem estratégias mirabolantes ou o uso de

medicações. Em casos mais específicos, no entanto, **1. Tenha uma rotina alimentar** Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

2. Dê preferência a carboidratos integrais Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos e raízes (como batata e mandioca) nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural. Uma porção equivale a 1 pão francês integral ou 2 fatias de pão de forma integral ou 4 colheres de sopa de arroz.

3. Inclua frutas, legumes e verduras no seu cardápio Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras e três porções ou mais de frutas. Uma porção de verduras = 3 colheres de sopa; de legumes = 2 colheres de sopa; e de frutas = 1 maçã média ou 1 banana ou 1 fatia média de mamão ou 1 laranja média, por exemplo. Conteúdo copiado de <https://viverbem.unimedbh.com.br/qualidade-de-vida/alimentacao-saudavel/>

4. ☐ Não tenha medo do arroz com feijão! Você pode comer feijão com arroz todos os dias. Esse tradicional prato brasileiro é uma combinação saudável e completa de proteínas.

5. ☐ A proteína é importante para uma alimentação saudável. Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Recomenda-se retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação.

6.

7. Dê preferência a alimentos naturais. Evite os alimentos ultra processados, como refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas.

8. Cuidado com o sal. Diminua a quantidade de sal na comida e guarde o saleiro. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio), como hambúrguer, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

Conteúdo copiado de <https://viverbem.unimedbh.com.br/qualidade-de-vida/alimentacao-saudavel/>

9. Hidrate-se Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições. Conteúdo copiado de <https://viverbem.unimedbh.com.br/qualidade-de-vida/alimentacao-saudavel/>

10. Não se esqueça de se exercitar! Torne sua vida mais saudável. Pratique no mínimo 30 minutos de atividade física pelo menos 5 vezes por semana, evite bebidas alcoólicas em excesso e não fume. Como vimos, iniciar uma alimentação saudável não significa ter um modo de vida restritivo. Pelo contrário, é ter mais sabor e diversidade de alimentos na sua mesa. Saiba mais em Como montar um prato saudável: guia básico. E você, está pronto para iniciar uma alimentação saudável?

Se cuidsss amar é um sentimento infalível .♥