

Ciência para todos

Agradecemos sua ajuda para conservar este texto que também está disponível em www.ufmg.br/ciencianoar

VOCÊ É O QUE VOCÊ COME!

Você já deve ter ouvido várias vezes a frase “Você é o que você come”, não é mesmo?

Sabia que quem disse isso está coberto de razão? O segredo para ser uma pessoa saudável está no seu prato. Com uma boa alimentação, podemos até dizer que o alimento é nosso melhor remédio.

Algumas doenças como a pressão alta (hipertensão) poderiam ser evitadas apenas com uma alimentação diferente. Também o excesso de peso pode desencadear problemas crônicos desde a infância e poderia ser evitado, ao se adotar uma alimentação mais equilibrada.

Quer um exemplo de desequilíbrio? Um biscoito recheado tem o equivalente a uma colher de sopa de açúcar. Já imaginou a quantidade de açúcar que você come quando devora um pacote inteiro desse biscoito? Um pacote médio de batata chips tem três vezes mais sal do que a quantidade recomendada para ser ingerida em um dia. O que falar então do refrigerante, que até pouco tempo só aparecia na mesa no almoço de domingo, e hoje é consumido diariamente por milhões de brasileiros? Em cada latinha de refrigerante, há cerca de 7 colheres de açúcar!

Uma boa alternativa para o equilíbrio alimentar seria a substituição dos alimentos industrializados por outros mais naturais, como sucos, frutas e legumes. Nesse caso, vale a máxima “descasque mais e desembale menos”. Tomar ciência dos fatos e estar consciente de nossa alimentação é também uma ótima opção. Assim, podemos avaliar o que estamos colocando no prato e dentro de nosso corpo.



18 - 12ª etapa

Ilustrado por Rayanne Vieira do Nascimento



Texto escrito por Elizabeth Natália Silva e Audrey Heloisa Ivanenko e adaptado por Adlane Vilas-Boas.