miolo organic food

MIOMAGAZINE

4 / 22

OS TEMPOS SÃO OUTROS

Há dois anos começávamos a viver um período estranho da história, algo que nunca tínhamos visto.

É TEMPO DA PÁSCOA

A Páscoa em Portugal é recheada de uma importante tradição familiar, de convívio ao redor de folares, doces de ovos...

6 REGRAS BÁSICAS

Somos aquilo que comemos. Tudo o que ingerimos tem uma grande influência na nossa saúde.

Há dois anos começávamos a viver um período estranho da história, algo que nunca tínhamos visto. Algo que veio mudar a vida e nos veio mudar a nós.

E não fosse suficiente uma pandemia, eis que vem a vida outra vez e nos dá, mais ainda, oportunidade de aprendermos como nos devemos tratar (ou não tratar) uns aos outros. Lá longe há uma guerra que passa em direto nos nossos écrans. É legítimo vermos e estarmos informados, e é também legítimo desligarmos. Mas é mais importante aprendermos.

Os tempos são outros, as pessoas juntas têm força, perdem o medo e mudam o mundo. Em direto vemos o que pessoas são capazes de fazer a outras pessoas. Vemos coisas que não deveríamos ver porque nunca deveriam acontecer, mas depois testemunhamos valentes atos de coragem, grandes lições e pequenos milagres que nos fazem voltar a acreditar na esperança. Mas só quem lá está é que sabe.

Cá longe, sentimos empatia e ficamos com o coração pequenino. Levamos a vida à nossa escala.

A vida tem de continuar, claro. Tentamos não pensar. Trabalhamos e vamos para casa e estamos com os nossos e às vezes deixamo-nos levar pela imaginação. E se… Depois caímos em nós e sacudimos o pensamento. E trabalhamos e empurramos a vida.

"... os seres humanos são resilientes e a esperança nunca morre."

E passa março com as suas mudanças,
o que mais vai mudar?
E vem abril, e vem a Páscoa.
E falar do que vem no calendário, parece insignificante
perante tudo o que se vive,
mas a vida continua.
Devemos isso à vida, continuar.
E vamos então.

Março festejou o dia da Felicidade (dia 20), e falamos disto porque a busca da felicidade é um objetivo humano fundamental, um direito diríamos e é algo por que vale a pena lutar, todos os dias. E depois, o horário de verão trouxe mais horas de sol, nunca ficamos indiferentes a isto.

PT-BIO-03
Agricultura UE /não UE
EU/ non-EU Agriculture

Abril é quase sinónimo de Páscoa, amêndoas, folares e coisas boas (e por falar em coisas boas, sabia que existe o dia do beijo? 13 de abril, sim). E a 26 dedicamos especial atenção ao dia da Produção Nacional. Temos orgulho, claro que sim. Destacamos o nosso pão de kamut e sementes.
É nacional, é bio e é bom

Artigos:

A **Andreia Pais** é nutricionista e tem bons conselhos para si, numa perspetiva um pouco mais funcional sobre como sobreviver à Páscoa, leia, vai ver que faz muito sentido. E vale a pena ter uma abordagem assim.

A **Madalena Alvarez**, estudante de nutrição, na FMUL, partilha connosco as 6 regras básicas para uma alimentação equilibrada. Porque somos aquilo que comemos e, conta, peso e medida, significam equilíbrio e saúde.
Dê uma vista de olhos, vai ver que vai gostar.
A vida vai voltar ao normal, os seres humanos são resilientes e a esperança nunca morre.

É TEMPO DA PÁSCOA
É TEMPO DE VIGIAR A DIETA

Texto de

Andreia Pais
Nutricionista 3547N

Andreiapaisnutri

A palavra Páscoa, tem provavelmente, a sua origem no hebreu, "Pesach" que significa "passagem". Para os judeus, marca a libertação e saída de Jerusalém conduzida por Moisés 1250 anos antes de Jesus ter nascido. Para os cristãos, marca a passagem para uma nova vida e o recomeço, a ressurreição, após a morte de Jesus.

Ao simbolismo religioso, associamos hoje o coelho como símbolo da fertilidade e perpetuação da vida e o ovo como forma inicial de vida e de nascimento.

A Páscoa em Portugal é recheada de uma importante tradição familiar, de convívio ao redor de folares, doces de ovos, amêndoas com chocolate, ovos de chocolate, o cabrito, cordeiro e bacalhau.

Existe uma grande preocupação por parte dos indivíduos quando chega esta época, uma vez que têm muito receio de aumentar (muito) de peso.

Aquilo que comemos afeta diretamente como nos sentimos: como energia ou falta dela. Ao cometer alguns excessos que são mera gulosice e não propriamente necessidades nutricionais, os níveis de energia e disposição caem, pelo excesso de açúcar, pelo que a melhor solução passa por antecipar esta situação.

PRÉ - PÁSCOA

Consuma mais hortícolas em sopas, cozidos, salteados, assados;

Ingira mais fruta;

Reduza a ingestão de hidratos de carbono de absorção simples: pão, arroz, massas;

Evite a ingestão de alimentos processados e ultra-processados: bolachas, bolos, chocolates, pizza, hambúrgueres, batata-fritas, gomas, enchidos, refrigerantes, lasanhas, caldos concentrados, puré de batata pré-feito;

Faça mais caminhadas ou aumente a carga de treino;

Evitar a ingestão de bebidas alcoólicas.

NA PÁSCOA

Dessalgue corretamente o bacalhau, principalmente para os indivíduos hipertensos: deixe o peixe por mais tempo e molho e troque várias vezes a água;

Para quem não é amante do bacalhau, existe outras opções igualmente boas como a pescada, o salmão, o linguado, a sardinha que são ricos em ómega-3.

Para as entradas prefira algo feito no forno, como espetadas de queijo fresco e tomate cherry, evitando os fritos;

Prefira o nosso pão de fermentação lenta cortado em "tostas", de modo a ter maior densidade nutricional e saciedade, evitando o consumo de tostas, que saciam menos e comemos mais;

Prefira as amêndoas sem sal, evitando as que são ricas em cobertura de açúcar;

Para as sobremesas, poderá colocar um pouco de cada num prato de sobremesa, de modo a experimentar todas numa quantidade mais ajustada;

Não vá para o almoço em jejum, e faça um pequeno-almoço com uma boa densidade nutricional, como por exemplo: 1 peça de fruta + 1 ovo mexido + 2 castanhas do brasil;

Mantenha-se ativo nestes dias festivos: faça uma caminhada depois do almoço ou uma caça ao tesouro com os seus filhos;

Foque-se em perceber quantas pessoas estão à mesa para não exagerar nas sobremesas;

Se beber bebidas alcoólicas, intercale com um copo de água;

Ingira pelo menos 1,5L de água fora das refeições;

Faça um chá de hortelã e boldo 30 minutos antes das refeições principais;

Sugestão de uma entrada saudável

Bruschetta

Ingredientes:

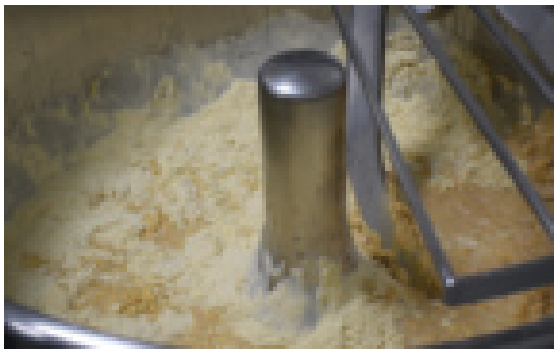
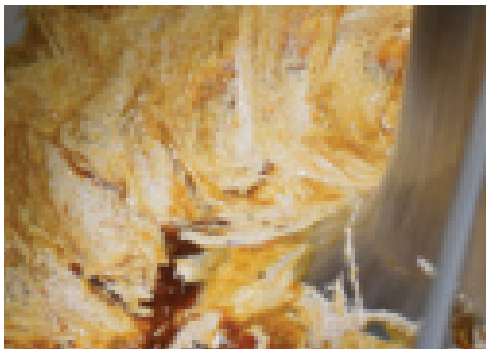
O nosso pão de arroz
½ chávena de azeite extra virgem (quanto baste para regar o pão)
2 tomates bem maduros
1 dente de alho
1 colher de sopa de orégãos frescos
Folhas de manjericão frescos
Sal qb
Fatias de mozarela

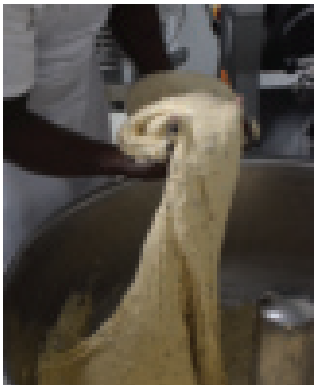
Preparação:

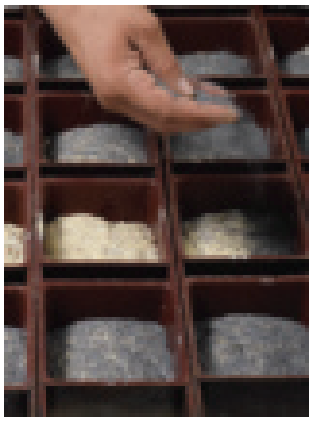
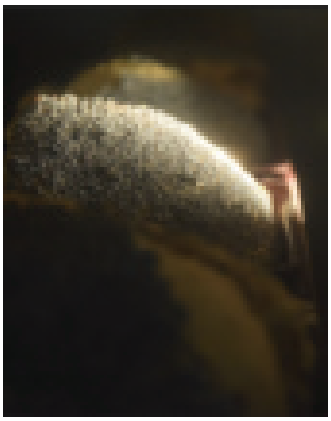
1. Corte os tomates em cubos juntamente com o alho bem picado
2. Adicione o azeite, o manjericão e o sal e mexa muito bem
3. Regue as fatias de pão com o azeite e adicione o preparado anterior
4. Leve ao forno até alourar (+- 10 minutos a 180 graus)
5. Coloque por cima as fatias de mozarela e os orégãos frescos

Já alguma vez provou o nosso pão de Kamut?

Se nunca provou, nem imagina o que anda a perder. O Kamut é um trigo ancestral, que mantem ainda hoje muitas das suas qualidades originais. De sabor suave, a puxar levemente para as sementes. Fonte de proteína, fibra, vitaminas e minerais. Tudo em bom!
Quando pensamos na evolução dos alimentos e dos sabores, imaginamos que o Kamut será provavelmente um dos que pouco se alterou ao longo dos tempos.
Um pão especial produzido ao sabor e à velocidade da natureza.
Só provando.



6 REGRAS BÁSICAS para uma alimentação saudável

Texto de

Madalena Alvarez
Estudante de nutrição | FMUL

nutribymaddie

Somos aquilo que comemos.
Tudo o que ingerimos tem uma grande influência na nossa saúde.
Ter comportamentos alimentares que reforçam a saúde, o sistema imunitário, que protegem o organismo e que nos fazem felizes é um grande avanço para alcançarmos uma vida mais saudável e com mais qualidade.
Menos é mais. Como em muitos outros aspetos da vida, às vezes, simplificar é o melhor que podemos fazer.

Estas são 6 regras "básicas" para ter uma alimentação equilibrada e saudável.

FRUTAS E HORTICULAS

De acordo com a Direção Geral de Saúde (DGS) e a informação presente na Roda dos Alimentos, um adulto deve consumir em média 3-5 porções de hortícolas e frutas por dia, sabendo que cada porção de hortícolas é de aproximadamente 160g e cada porção de fruta é cerca de 140g.
Coma sempre sopa antes das refeições, por norma, a sua base são os legumes e são uma maneira fácil de ingerir mais hortícolas na alimentação. Fruta como snack entre as refeições ou à sobremesa, são sempre boas opções.

Está comprovado que dietas plant-based (ricas em hortofrutícolas), tal como a dieta mediterrânica, têm diversos benefícios para a nossa saúde, como a melhoria da saúde cardiovascular, a diminuição do risco de mortalidade e de desenvolver doenças crónicas.
Uma alimentação rica nestes alimentos e variada, permite alcançar os micronutrientes (vitaminas e minerais) necessários para o bem-estar do organismo.

ALIMENTOS PROCESSADOS? MENOS

Alimentos processados? Quanto menos, melhor! Não significa que se um dia nos apetecer umas batatas-fritas ou duas bolachas, não os possamos comer, mas sim que devemos reduzir a frequência com que as comemos.

O objetivo é optar por uma alimentação o mais natural possível. Refiro-me a frutas, hortícolas, cereais integrais, ovos entre outros alimentos. Por princípio, quanto menor for a lista de ingredientes apresentada no rótulo, melhor.

Mas, também é necessário ter em consideração que os ingredientes que constam na lista são apresentados por ordem decrescente. Logo, o primeiro ingrediente é o que está em maior quantidade e assim sucessivamente.

Assim, ler os rótulos é essencial para alcançar uma alimentação mais saudável, no entanto não é preciso ir a supermercados biológicos e comprar os alimentos da "moda" para poder ter uma alimentação nutritiva, basta simplificar e optar por alimentos sazonais e comuns.

INGERIR FIBRA SUFICIENTE

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a dose diária de fibra recomendada para um adulto é entre 25-40 gramas.

Esta pode ser classificada em fibra solúvel ou insolúvel, conforme a sua capacidade de se dissolver na água. Os alimentos mais ricos em fibras solúveis são a aveia, a cevada, as hortícolas, as leguminosas, as maçãs e os citrinos.

Enquanto os alimentos com maior quantidade de fibras insolúveis são os hortícolas de folha verde, os cereais integrais e o farelo de trigo.

A fibra ajuda a melhorar o trânsito intestinal, sendo benéfica na redução da obstipação e na prevenção de várias doenças do trato gastrointestinal.

De acordo com a DGS, a fibra está também associada a uma menor mortalidade por ter um papel importante na prevenção de patologias cardiovasculares e um efeito protetor no desenvolvimento de cancro e outras condições crónicas, como a obesidade (a fibra permite que os alimentos sejam digeridos de forma mais lenta pelo organismo, fornecendo uma maior saciedade).

Esta apresenta ainda um efeito benéfico no controlo da diabetes e uma ação hipocolesterolémica (principalmente a fibra solúvel).

QUATRO REFEIÇÕES POR DIA

Ficar muito tempo sem comer, nem sempre é benéfico para o organismo.

Embora isso não seja certamente uma novidade para si, se ficar muito tempo em jejum, na refeição seguinte terá tendência para comer mais, para escolher alimentos menos saudáveis ou até para ficar desconfortavelmente cheio.

Por isso, deve tentar realizar quatro refeições por dia, de acordo com o que funciona melhor para si e para o seu organismo. Não se esqueça de ouvir o seu corpo e o que ele precisa.

Lembre-se ainda que comer devagar e mastigar calmamente todos os alimentos, só vai trazer benefícios a nível do processo digestivo.

MANTENHA-SE HIDRATADO

Cerca de 60-70% do nosso organismo é composto por água, como tal é necessário estarmos hidratados. No entanto, não é apenas através da água que ingerimos que podemos atingir as doses hídricas diárias, mas também através dos alimentos ricos em água que incluímos na nossa alimentação.

As doses diárias variam tendo em conta a idade, gravidez, a prática de exercício físico e os alimentos que consumimos. Mas, um adulto deve beber em média, 1.5L-2L de água por dia.
Tenha sempre consigo uma garrafa de água, é tão ou mais importante que o telemóvel ou o cartão de cidadão.

PRATICAR UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA

Para nos mantermos saudáveis precisamos de incluir diversos nutrientes (minerais e vitaminas) na nossa alimentação. De forma a atingirmos as doses diárias recomendadas temos que apostar em alimentos diferentes ao longo do dia e nas demais refeições.
Estas devem ser as mais coloridas possíveis e integrar alimentos dos diversos grupos (como podemos ver na roda dos alimentos), desde as hortícolas à proteína, passando pelos cereais, as frutas, as gorduras, as leguminosas e os lacticínios.
Opte pelas carnes magras, como o perú e o frango que têm um menor teor de gordura saturada quando comparados com as carnes vermelhas (vaca, porco). No entanto deve sempre privilegiar o consumo de peixe, uma vez que a gordura saturada (que existe em grandes quantidades na carne, nos enchidos, produtos de charcutaria e manteiga) é a principal responsável pelo desenvolvimento de doenças cardiovasculares.
Prefira as gorduras insaturadas, como o azeite e as gorduras presentes nos peixes "gordos" e nos frutos secos (ómega-3 e ómega 6). São gorduras com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, e além disso fornecem ácidos gordos essenciais ao bom funcionamento do organismo. Peixes gordos como o salmão, a cavala, a sardinha e o atum, que são ricos em ómega-3, ajudam a reduzir os níveis elevados de colesterol (benéficos para a saúde cardiovascular) e na saúde das células cerebrais.
Ainda mais prejudiciais à saúde são as gorduras hidrogenadas/trans que estão muito presentes nas manteigas, margarinas, em algumas bolachas e fritos, e outros produtos processados. Leia os rótulos e fique atento!
Escolha laticínios magros, reduzindo a ingestão de gorduras e assegurando as necessidades de cálcio. Por fim, reduza a quantidade de sal no tempero da comida e evite refeições pré-cozinhadas ou enlatados que são alimentos muito ricos em sal. A OMS recomenda a ingestão de apenas 5g de sal por dia, por ser um ingrediente que está fortemente associado à hipertensão e às doenças cardiovasculares, para além de provocar a retenção de líquidos. Opte por usar ervas aromáticas, marinadas com sumo de citrinos e outros ingredientes no momento de temperar a sua comida.

É TEMPO DA PÁSCOA
É TEMPO DE AMÊNDOAS.
DAS VERDADEIRAS.

Av. Pedro Álvares Cabral
Centro Empresarial Sintra-Estoril V Pav. E26
2710-263 Sintra | Portugal

email: geral@biocrumb.pt
www.miolo.pt