

Consumo muito baixo de sal também pode fazer mal



Nem muito, nem pouco. É assim que devemos agir com relação ao consumo de sal. Uma pesquisa feita na Universidade McMaster, no Canadá, mostra que pessoas que consomem sal com moderação têm menos risco de problemas cardíacos, em relação a quem consome muito sal. Porém, aqueles que consomem menos de 3 g de sódio por dia também apresentam maior risco de morte ou hospitalização por problemas cardíacos, de acordo com a análise dos níveis de sódio e potássio na urina de 30 mil pessoas. Os pesquisadores afirmam que essa descoberta vai contra a recomendação atual vigente nos Estados Unidos, onde o governo orienta um consumo de menos de 2,3 g de sódio por dia (uma colher de chá de sal), ou 1,5 g para quem tem problemas cardíacos. Por isso, é bom moderar sempre e perguntar ao seu médico o procedimento correto.

Aproveite o verão com alimento certo

Para curtir o verão sem riscos à saúde, adultos, jovens e crianças não devem se descuidar da alimentação, alerta Camila Marcucci Gracia, nutricionista do Clinic Check-up do HCor – Hospital do Coração. Os cuidados com a comida fora de casa precisam ter atenção redobrada no verão. É importante verificar a higiene e limpeza dos carrinhos, isopores, utensílios, bem como a forma de armazenamento dos produtos que são vendidos nas praias, além do uso de luvas e roupas adequadas para o manuseio seguro dos alimentos.

Praias: Verifique a temperatura dos alimentos – alimentos gelados devem estar gelados e, os que passaram por processo de cozimento devem estar inteiramente cozidos, sem pedaços crus. Verifique o cheiro e o gosto. Na dúvida, não coma. No caso de frituras como pastéis, churros e porções, verifique como são armazenados os ingredientes desses alimentos e se os mesmos estão com boa aparência e odor adequados;

Clubes: Em clubes há a possibilidade de se realizar uma refeição mais equilibrada no almoço, pois muitos servem refeições. E, para as porções e afins valem as mesmas recomendações da praia;

Sanduíche natural: É uma boa opção, mas verifique se ele é mesmo um sanduíche natural. Não tem sanduíche natural de salame com queijo. O sanduíche natural precisa ter coisas leves, como queijo branco, peito de peru, atum, frango e vegetais, como alface, cenoura, tomate etc. A maionese até

pode ser colocada, mas tome o cuidado de verificar se o sanduíche está adequadamente refrigerado, embalado e fresco (dentro do prazo de validade);

Sucos de frutas: São boas opções, especialmente para as crianças, em substituição ao refrigerante. Porém de qualquer forma deve ser intercalado com o consumo de água.

Amendoim: O amendoim e demais castanhas são alimentos que podem ser consumidos com moderação. Prefira os assados aos fritos (leia na embalagem) e coma com moderação. Embora saudáveis são calóricos e em excesso levam ao ganho de peso;

Água - de - côco: Pode ser tomada sem medo. Essa bebida é um excelente hidratante, rico em vitaminas e em sais minerais. Só verifique a higiene do carrinho;

Sorvete: existem diversos tipos de sorvete. Para a praia o ideal são picolés de frutas à base de água, que são mais leves, hidratantes e menos calóricos do que os picolés à base de leite ou com chocolate;

Milho cozido: o milho cozido é uma fonte de carboidratos, como o arroz, pães e batata. Não há uma contraindicação ao seu consumo, mas como qualquer alimento rico em fibra deve ser muito bem mastigado. Além disso, verifique a higiene e limpeza do vendedor e do carrinho;

Raspadinha: a raspadinha é um gelo triturado com xarope de groselha, guaraná ou outro sabor. O xarope contém muito açúcar e corantes. Além disso, deve-se sempre checar a procedência do gelo. A água contaminada pode ser uma fonte de micro-organismos que podem causar problemas intestinais;

Pastéis: frituras devem ser evitadas. São de difícil digestão e contém elevado valor calórico devido à quantidade de gordura. Outro problema é a qualidade do óleo usado na fritura. Normalmente fritam-se todos os alimentos no mesmo óleo e nem sempre ele é trocado com a devida frequência. Melhor evitar.

ESCOLHA A DEDO!

Fotos: Divulgação



Actimel Zero
Leite fermentado da Danone, com probióticos LC Defensis, tem apenas 28 calorias e zero em gordura.



Novo Activia Tangerina
Ajuda a manter o intestino no ritmo certo e ainda traz uma opção refrescante, cremosa e saborosa para o seu verão.



Biscoito com mais fibras
Do Grupo Selmi, biscoito amanteigado especiais Renata. Rico em fibras e cálcio, disponível nos sabores 'Aveia e Mel' e 'Leite, Mel e Granola'.



Óleo de coco em sachê
Da Copra, versão em sachê do óleo de coco. Versátil e de sabor agradável, pode ser usado em refogados, saladas, vitaminas e na alimentação cotidiana em geral.



Proteína de soja
Supra Soy é um alimento à base de proteína de soja sem lactose e light. Proporciona os benefícios nutricionais da soja, é reduzido em calorias e gorduras, além de rico em cálcio e vitamina A.



Mais do que sabor
Da marca austríaca Rauch, conhecida por fabricar sucos de sabores inusitados, a importadora Gourmand Alimentos introduziu no mercado nacional os sabores Banana, Lichia, e Multivitaminas. Algumas dessas frutas possuem importantes componentes naturais que agem no combate e na prevenção de doenças.