

Manual de Nutrição Saudável

Modificação de hábitos usando o conhecimento e treinamento aliados à força de vontade e desejo.

2

Nossa Proposta e Principais Objetivos

Promover alimentação adequada e modificação de hábitos inerentes à alimentação e estilo de vida, incorporando-os naturalmente no dia-a-dia, visando a manutenção da saúde e peso saudável.

Como seres vivos, os homens só sobrevivem e propagam a sua espécie se mantiverem com seu meio uma alimentação que promova benefícios para a manutenção da saúde. Mas é importante salientar que, para que esse processo aconteça, o homem deve dispor de alimentos específicos e variados em quantidades suficientes e adequados e recursos para obtê-los. A alimentação variada e adequada refere-se à seleção de alimentos dos diferentes grupos disponíveis na natureza.

Nossa experiência

A experiência mostra que entregar listas de alimentos e dietas calculadas em detalhes não necessariamente garante ou motiva as pessoas a mudarem seus comportamentos inadequados em relação à alimentação. A natureza humana, o querer do indivíduo e a sua saúde mental têm um papel determinante no processo de mudança.

A intervenção nutricional por parte de um profissional especializado é um processo importante pelo qual os clientes são ensinados e auxiliados a manter comportamentos desejáveis de nutrição e estilo de vida. Esta intervenção só será efetiva se o cliente “reconhecer que realmente tem o desejo de fazer mudanças”. Sem este desejo INTERNO, todo o trabalho de educação e mudança será inútil.

O profissional de nutrição é um grande aliado e facilitador deste processo de mudança de comportamento. Ele dá apoio emocional, auxilia na identificação das dificuldades nutricionais e do estilo de vida, sugere modificações e facilita a compreensão e o controle.

Comprometo-me a ajudá-lo a usar os processos nutricionais adequados e torná-lo consciente de suas forças internas. Dessa forma, começar agir com independência e desafiar crenças antigas sobre alimentação e estilo de vida. Também me comprometo a ajudá-lo a confiar, arriscar, ser mais flexível e dar uma nova chance a sua saúde.

Convido você a adotar um estilo de vida agradável, no qual seus valores (o que você acredita) e seu comportamento (o que você faz) sejam coerentes!

Obrigada pela confiança e seja bem vindo!

Apresentação

Este manual é fundamentalmente sobre alimentação saudável. Mas, se você espera encontrar aqui um regime miraculoso, sinto muito. Não existe dieta maravilhosa nem modificação de hábitos alimentares que não exija de você um bocado de força de vontade e determinação para consegui-lo.

Você tem curiosidade de saber, por exemplo, porque no universo de pessoas que estão seguindo algum tipo de dieta, poucas são bem sucedidas e a grande maioria não? O que realmente distingue os bem-sucedidos dos mal sucedidos?

A resposta para tudo isso existe e está exatamente dentro de cada um de nós, a espera de ser descoberta e colocada em prática: - Vem de uma força interior capaz de produzir resultados definitivos, se você realmente quiser. Conclui-se então que não é apenas receber uma prescrição alimentar saudável a responsável por libertar você do excesso de peso e estilo de vida inadequado. É sim uma ***absoluta disposição em adotá-la de uma vez por todas, não importa o que esteja se passando no mundo externo.***

Sabemos de antemão que ninguém pode persuadir qualquer pessoa a se modificar. Cada um de nós toma conta da nossa "porta da mudança", que só pode ser aberta pelo lado de dentro. Jamais conseguiremos mudar outra pessoa, seja por meio de argumentos ou pressão emocional.

"Os grandes sucessos, em geral, resultam de erros transformados em lições. Os vencedores são os que perseveram e seguem em frente até conseguirem o que desejam, não importa quantas vezes seja necessário tentar."

Aqueles que têm êxito em controlar o peso agem não apenas em uma, mais em muitas frentes. Os vencedores modificaram os conceitos de si mesmos, à medida que emagreciam; sentiam-se mais fortes, consideravam-se finalmente "magros" e tinham confiança em suas capacidades de conservar aquele peso tão arduamente conquistado. Os que voltaram a engordar, por outro lado, ainda pensavam nas suas fraquezas pessoais, pensavam em si mesmos como "antigos gordos" e duvidavam da sua capacidade de estabilizar-se no peso atingido. Portanto, um conceito diferente de si mesmo era uma das coisas que diferenciavam os vencedores dos perdedores.

"Mudar a maneira como você pensa a seu respeito e aos desafios que enfrenta não é o bastante.

Mudar a maneira como você domina seus sentimentos não é o bastante.

Mudar a maneira como você lida com a comida no seu dia-a-dia não é o bastante.

Mudar as suas interações com as outras pessoas não é o bastante.
Mudar a maneira como você usa o seu corpo não é o bastante.

O QUE VOCÊ TEM QUE FAZER É TODAS ESSAS E AINDA OUTRAS COISAS”.

- Você Terá que focar o problema, aprendendo a diminuir o seu impulso de comer enquanto, ao mesmo tempo, aprende uma nova maneira de comer através de sua prescrição alimentar.
- Terá que aprender a usar os seus próprios recursos e assumir total responsabilidade no aprendizado de uma maior habilidade de autocontrole.
- Terá que aprender o papel da fome real e depois aprender a podar aquilo que identificar como impulso.
- Terá que aprender a identificar os acontecimentos que desencadeiam seu impulso de comer excessivamente.
- Terá que aprender a romper cadeias nocivas de maus hábitos alimentares e mobilizar todos os recursos no desenvolvimento de novos métodos para um autocontrole positivo.
- Terá que identificar precisamente quando e como você come. Terá que saber as horas do dia em que seu apetite foge mais ao seu controle. Precisa descobrir os dias em que domina melhor o impulso de comer excessivamente, as horas em que seu controle está no auge e os locais em que suas boas intenções cedem às más influências. Esses e dúzias de fatos semelhantes são essenciais e você vai ser capaz de planejar estratégias bem sucedidas para controlar o que, quando e em que condições come demais.

"Seja corajoso o bastante para viver criativamente. Criativo é o lugar onde ninguém esteve antes. Você precisa deixar para trás a cidade do seu conforto e entrar no espaço aberto da sua intuição. E não poderá chegar lá de carona, somente com trabalho duro, correndo riscos, sem saber exatamente o que se passa. O que descobrirá é maravilhoso: você mesmo."
Alan Alda

Auto-estima

Todos os seres humanos sentem necessidade de se aceitar e se apreciar. A auto-estima saudável é a valorização positiva que se fundamenta em traços sadios de personalidade – como a capacidade de se amar – e se manifesta em atitudes justas ou éticas e condutas construtivas socialmente proveitosas. Esta auto-estima é, além disso, um ingrediente determinante do equilíbrio emocional, da sintonia interior, de nossa integridade como indivíduos, do sentido de segurança e de uma boa disposição para a vida.

A irresistível motivação para preservar um bom nível de auto-estima se faz quando recebemos informações que coincidem com nossa valorização. Mas se a informação que captamos questiona ou não valida uma boa opinião sobre nós, rapidamente nos perturbamos.

O normal é cultivar ou exercitar sempre uma auto-estima favorável, baseada no sentido de controle sobre a própria vida e a capacidade para se adaptar às mudanças necessárias e superar reveses. Isso é uma quase-garantia de felicidade para qualquer um. Por tudo isso, entender as chaves da auto-estima, sua construção, seus ingredientes e seu papel em nossa satisfação com a vida em geral é uma atitude muito segura e rentável.

No final das contas, há algo mais determinante na vida do que como nos sentimos conosco?

Fome de perfeição

Quanto maior é a discrepância entre nossos modelos de perfeição e as possibilidades de alcançá-los, mas difícil será manter opinião favorável de nós mesmos. O desequilíbrio permanente entre anseios e capacidade individual para conquistá-los é, pois, uma das principais causas de baixa auto-estima. As exigências e as ambições frustradas fomentam a insatisfação, a amargura e a rejeição de si mesmo, sentimentos que podem derrubar o ego das pessoas e empurrá-las para condutas autodestrutivas.

Curiosamente um grupo de alterações das condutas alimentares – a anorexia, a bulimia, a obesidade e compulsão alimentar – estão estreitamente vinculadas a auto-estima ferida. Esses transtornos podem ser entendidos como resultados dos efeitos que causam sobre a pessoa a perseguição inútil de metas inacessíveis.

Por isso, a necessidade imperiosa de cuidar primariamente nossa auto-estima não implica negar todos os aspectos de nossa maneira de ser que não gostamos, ou ignorar todas as atividades nas quais nos sentimos incompetentes. Quase todos podem permitir certa autocrítica razoável e equilibrada, sem cair no autodesprezo generalizado.

No lado obscuro da auto-estima também se refletem os efeitos perniciosos de ódio a si mesmo. As pessoas inclinadas a se sentir indefesas, ou vítimas involuntárias e permanentes de um destino que não escolheram, ou frustradas e impotentes perante suas próprias expectativas inalcançáveis, ou abatidas pelo desespero melancólico, freqüentemente vêem suas vidas arruinadas pelo autodesprezo. A rejeição de si próprio causa sentimentos de desencanto e inferioridade; fomenta o isolamento social, a indecisão, a insegurança; alimenta a desconfiança que é o caldo de cultivo para condutas autodestrutivas.

A verdade é que para viver razoavelmente contente e tirar o melhor proveito que a vida oferece não basta só vencer os males que nos afetam, mas é primordial conhecer e fortalecer os componentes de nossa natureza que constroem o nosso destino. De todos eles, com certeza a auto-estima ocupa o primeiro lugar, destacando-se como ponto de partida eficaz para qualquer modificação ou correção em todos os aspectos da vida.

Emagrecer é fácil?

Tentar emagrecer é um inferno. Segunda-feira você começa o regime: duas torradas no café, meia maçã às dez horas, bifinho de cem gramas com três folhas de alface no almoço, iogurte desnatado às quatro da tarde e sopinha de cenoura no jantar.

Imbuído das melhores intenções, você resiste quatro semanas ao suplício da fome permanente, sobe na balança e confere a recompensa: quatro quilos a menos. Sua mulher fica feliz, e o pessoal do escritório elogia com a sutil delicadeza masculina: "Dando um fim naquela barriga ridícula, meu"?

Depois de um mês de dieta rigorosa, no entanto, você começa a fraquejar, mas apenas em dia de festa: meio sanduichinho, dois copos de cerveja, um brigadeiro. No dia seguinte, consumido pelo remorso, você retorna à dieta rigorosa. No fim do segundo mês, porém, a balança é menos generosa: dois quilos a menos. Não é o ideal, mas está bom, pensa você. Afinal já foram seis quilos! Nesse ritmo?

No terceiro mês, sua disposição para jejuar começa a dar sinais de cansaço. Não só em dia de festa acontecem as recaídas, nem há necessidade de comidas especiais. Você começa a se sujar por pouco: empadinha de padaria, salgadinho roubado do pacote do filho, pedaço de pudim esquecido na geladeira. Impiedosa, a balança trava e você se queixa: "Passo fome e não adianta nada".

Algumas semanas depois, você observa consternado que a menor extravagância alimentar é punida imediatamente com ganho de peso; o sacrifício de dias

consecutivos é traído por um deslize mínimo no fim de semana. Com a auto-estima em baixa, você desanima: "Não agüento mais fazer regime". Num piscar de olhos, engorda tudo o que perdeu e ainda ganha mais alguns quilos de castigo!

Por que razão é tão difícil manter o peso ideal, se todos almejam ficar esguios e sabem que a obesidade aumenta o risco de hipertensão, diabetes, osteoartrite, ataques cardíacos e derrames cerebrais?

No cérebro, existe um centro neural responsável pelo controle da fome e da saciedade. Milhões de anos de seleção natural forjaram a fisiologia desse centro, para assegurar a ingestão de um número de calorias compatível com as necessidades energéticas do organismo.

Estímulos auditivos, visuais e olfatórios são permanentemente controlados pelo centro da saciedade e explicam a fome que subitamente sentimos diante do cheiro ou da visão de certos alimentos. Faz frio, os neurônios responsáveis pela condução dos estímulos térmicos enviam informações para o centro, e a fome aumenta. Esse mecanismo evoluiu em respostas às maiores necessidades energéticas dos animais para manter constante a temperatura corpórea no inverno.

Fenômenos psicológicos também interferem constantemente com o mecanismo de fome e saciedade, porque os centros cerebrais são especialmente envolvidos nas sensações de prazer, raiva, amor, frustração ou medo.

A história de nossa espécie é marcada pela fome crônica e epidêmica. Nossos ancestrais procuravam desesperadamente alimentos altamente calóricos para sobreviver aos tempos de vacas magras. Comiam frutas ricas em carboidratos e a carne dos animais que conseguiam abater ou das carcaças que disputavam com as hienas e os urubus.

A possibilidade de armazenar provisões surgiu com a agricultura, há meros 10 mil anos. Durante milhões de anos, alternamos refeições fartas com longos períodos de jejum forçado. Nas raras oportunidades em que encontrávamos comida farta, tínhamos que ingeri-la na maior quantidade possível, e estocar as calorias em excesso sob a forma de gordura para servir de reserva.

Somos descendentes de indivíduos nos quais o centro da fome só era desligado depois da ingestão de centenas de calorias em excesso. Por isso, tantas vezes levantamos da mesa com a sensação de que deveríamos tê-lo feito dez minutos antes.

A natureza é sábia, todos dizem, mas não foi capaz de prever que chegaríamos ao estado de fartura atual, acessível a milhões de seres humanos. Animais com cérebros forjados em tempos de penúria não podem ter geladeira cheia, churrascaria rodízio e disque-pizza à disposição.

É preciso ter sempre em mente que não existem poções mágicas para emagrecer. Nenhuma “mistura mágica” garante uma perda de peso ideal e muito menos definitiva.

O melhor caminho para quem quer perder peso é uma reeducação alimentar, associada à atividade física preferencialmente acompanhada por profissionais capacitados. Somente assim podemos ter garantia de manutenção de peso e controle efetivo sobre a saúde corporal.

Texto baseado em entrevista com Dr. Drauzio Varella.

Responda abaixo algumas perguntas que irão ajudá-la a entender o quanto seus objetivos são importantes.

Meus principais objetivos

Imagine e descreva abaixo como será um dia perfeito em sua vida daqui a um ano. O que estará fazendo? Como estará passando o seu tempo e com quem? Qual será a sua aparência, como se sentirá e o que pensará? Como estará a sua saúde? Você deseja ser uma pessoa ativa, participativa, produtiva? Tente descrever exatamente o que você imagina e gostaria muito. Esta é uma oportunidade de traçar um caminho.

Está na hora de fazer mudanças?

- Saúde e manutenção de peso saudável podem estar no topo de suas prioridades. Mas, o quanto você está preparado para iniciar mudanças importantes neste momento?

Use a escala abaixo e circule:

O _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

- Mudanças de hábitos exigem muita força de vontade e determinação. O quanto de esforço e determinação você está disposta a investir para alcançar seus objetivos?

O _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

- Seus objetivos são realistas? Quais são suas pretensões?

- Para atingir seus objetivos, você vai necessitar de apoio de familiares e amigos próximos. Existe esta possibilidade? Quem são estas pessoas?

- Aprender novos hábitos saudáveis é como aprender qualquer habilidade: exige tempo. Você está disposto a colocar este objetivo como uma de suas prioridades? Está disposto a dedicar tempo importante neste empreendimento?

Todos nós corremos riscos, sem perceber, de criar “dificuldades imaginárias ou deixar que alguns acontecimentos atrapalhem nosso objetivo tão sonhado. Vamos refletir mais um pouco respondendo outras perguntas?

- Devo comer sempre que alguém se oferecer para pagar por uma refeição, fora dos horários combinados?

- Não é certo recusar comida quando alguém preparou para me agradar?

- Prefiro ceder à oferta dos outros por medo de magoar?

- Acho falta de educação recusar lanches fora de hora ou fora de minha prescrição?

- Sinto-me no direito de comer sempre que vejo outra pessoa comendo?

- Sinto-me culpada por querer fazer mudanças em meus hábitos de vida quando outra pessoa querida não quer que eu mude?

- Outras pessoas dependem muito de mim e as necessidades delas são mais importantes do que as minhas?

- É justo pedir colaboração dos familiares próximos quando estou decidida a mudar meus hábitos alimentares errados por hábitos saudáveis?
-
- Eu seria mal educada se fosse convidada para um jantar e levasse um prato de saladas ou algum outro alimento de meus hábitos saudáveis?
-
- Eu seria mal educada se, ao ser convidado para fazer uma refeição em um restaurante, mostrasse o meu desejo de ir a um local que servisse pratos saudáveis e variados?
-

LEMBRE-SE: Sonhos se tornam realidade quando colocamos todos os nossos esforços em prática. Siga em frente, vença as dificuldades! Procure ajuda sempre que precisar. Ao reconhecer que está com dificuldades de fazer o trabalho sozinho busque recursos e ferramentas que o ajudarão no processo.

COMO OS REGISTROS ESCRITOS PODEM AJUDAR – DIÁRIO ALIMENTAR

Todos compartilhamos de uma fraqueza em comum: freqüentemente confundimos o que gostaríamos de ter feito com o que realmente fizemos. Podemos achar que seguimos religiosamente nosso plano alimentar quando, na verdade, comemos muito mais do que pretendíamos.

Você pode controlar as distorções e erros alimentares se mantiver por escrito periodicamente (conforme necessidade combinada com seu nutricionista) seu diário alimentar. Esse registro pode ajudá-lo a atingir metas importantes bem como descobrir falhas que jamais havia observado.

Você deve manter um registro específico e simples para ajudá-lo compreender com precisão o que come, seus sentimentos relacionados e qual horário do dia é atormentado pelo impulso maior de comer excessivamente.

Diário alimentar

	Horário	O que comeu (quantidades)	Sentimentos associados
Café-da-manhã			
Lanche da manhã			
Almoço			
Lanche da tarde			
Jantar			
Ceia			

Apenas modelo. Escreva seu diário alimentar em um caderno com detalhes.



O que é Peso "Ideal"?

"Admito que é inata em nós a estima pelo próprio corpo, admito que temos o dever de cuidar dele. Não nego que devemos dar-lhe atenção, mas nego que devemos ser seu escravo. Será escravo de muitos quem for escravo do próprio corpo, quem temer por ele em demasia, quem tudo fizer em função dele. Devemos proceder não como quem vive no interesse do corpo, mas simplesmente como quem não pode viver sem ele. Um excessivo interesse pelo corpo inquieta-nos com temores, carrega-nos de apreensões, expõe-nos aos insultos. O bem moral torna-se desprezível para aqueles que o amam e excesso".

Sêneca (filósofo)

Será que existe um corpo perfeito?

Aquele que admiramos nas revistas de moda é a imagem idealizada e promovida pelos meios de comunicação. Muitas vezes, as fotos das modelos são retocadas para criar a ilusão de um corpo perfeito. Cada um de nós tem controle limitado sobre suas modificações. Existem coisas que nunca poderão ser alteradas: se sua estatura é baixa, você não crescerá ao emagrecer. Se sua estrutura óssea é grande ela continuará desse jeito. Se você tem cintura baixa (ou alta) assim vai permanecer mesmo depois de ter atingido o peso ideal.

O metabolismo - número de calorias que o corpo necessita para se manter - decresce com a idade. À medida que o tempo passa a maioria das pessoas também reduz o seu nível de atividade. Tudo isso leva à diminuição de calorias necessárias para manter o peso saudável. Comendo menos e fazendo exercícios à proporção em que os anos passam, estaremos tomando providências para prevenir o aumento de peso e conseqüentemente doenças associadas.

O aumento de atividade física ajuda no emagrecimento e na manutenção do peso ideal, mas não faça disso uma obsessão. Para quem se exercita com frequência, o padrão deverá ser mantido. Para os menos atléticos, fazer caminhadas diárias e aumentar progressivamente o percurso até no máximo 1 hora por dia, é uma excelente atitude.

Lembre-se sempre: É mais fácil construir bons hábitos alimentares desde criança do que mudar maus hábitos de longos anos. Crianças não sabem como selecionar alimentos que preencham suas necessidades nutricionais. E como o comportamento alimentar é mais facilmente influenciado nos primeiros anos de vida, é importante que os pais dêem o exemplo na prática, substituindo alimentos calóricos e sem valor nutricional por alimentos saudáveis.



O que é Fome e Saciedade?

Fome é o nome que se dá à sensação fisiológica que o corpo percebe quando necessita de alimento para manter suas atividades inerentes à vida. Em casos crônicos, a fome persistente pode levar a um mau desenvolvimento e funcionamento do organismo.

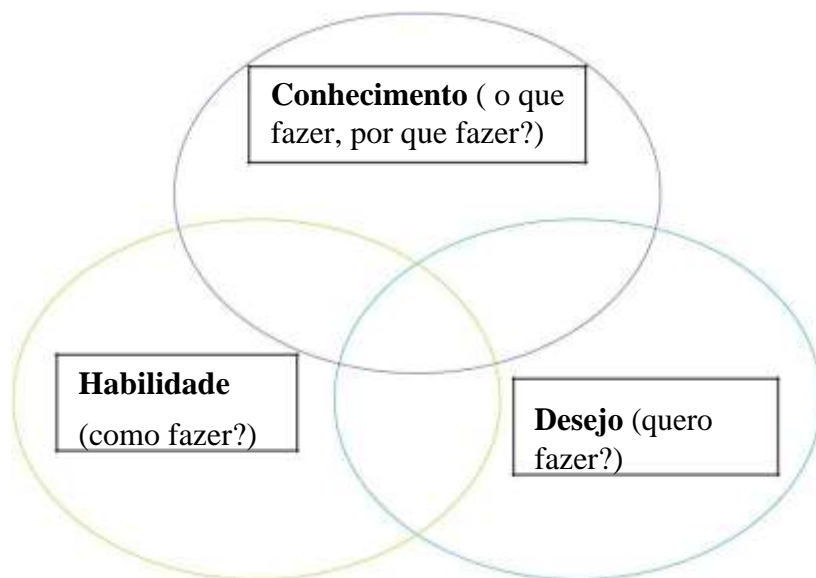
A sensação de saciedade faz cessar os estímulos da fome e se detém o processo de comer. As pessoas normais apresentam algumas reações adaptadas aos estímulos de fome e de sede, com respostas corretas para a saciedade.

Em relação à saciedade:

- Numerosas pesquisas têm relatado o papel das fibras, proteínas, carboidratos, lipídios e alimentos modificados no desencadeamento da saciedade, assim como no controle da ingestão alimentar.
- Pesquisas mostram que as fibras exercem ação positiva sobre a diminuição da ingestão de alimentos e maior saciedade, e têm sido apontadas como fortes aliadas no controle do apetite. Alimentos contendo mesma concentração calórica, mas com teores diferentes de fibras, exercem efeitos diferentes sobre a saciedade podendo ser um coadjuvante na redução de peso.
- Há considerável evidência de que alimentos sólidos exercem maior redução da fome do que alimentos líquidos, em função de maior "trabalho" do organismo na digestão.

- Alimentos ricos em carboidratos, particularmente açúcar refinado e deficientes em proteínas, podem induzir ao maior consumo de alimentos e conseqüentemente à obesidade.
- Refeição com alto teor de proteínas e carboidratos induz maior saciedade que aquela com elevado teor de lipídios, apesar das refeições apresentarem mesmo volume e densidade calórica.
- As proteínas exercem maior efeito inibidor do apetite quando comparado com carboidratos e lipídios. Elas exercem maior efeito por que o organismo necessita de um maior gasto de energia e tempo para digerir-las.
- A substituição da sacarose (açúcar) por adoçantes tem mostrado que a fome retorna mais rapidamente e os consumidores destes produtos tendem a apresentar pequeno ganho de peso quando comparado com os que não o consomem.

Como adquirir hábitos eficazes



Mas saber que é preciso mudar, ter a habilidade (ferramentas) para fazê-lo não é o bastante. A não ser que eu **queira mudar**, que eu tenha o desejo necessário, isso não se tornará um novo hábito em minha vida. Formar um novo hábito exige esforço nessas três dimensões.

Trata-se, por vezes, de um processo doloroso. Uma mudança precisa ter como motivação um **objetivo nobre**, somado à disposição para subordinar o que você pensa que quer no momento para o que realmente quer para o futuro. Este processo, contudo, produz muita felicidade “um novo objetivo, motivação da existência”.

A felicidade pode ser definida, pelo menos em parte, com o fruto da habilidade e do desejo de **sacrificar o que queremos agora, em função do que queremos para o nosso futuro.**

Lembre-se: Seu estado de ânimo é resultado de suas ações. Até que modifique seu comportamento, nada pode mudar seu estado de ânimo. Não inverta a seqüência natural dos acontecimentos da cadeia: **pensamento = sentimento = ação = reação**, pois uma ação construtiva ficará muito difícil.

Para modificar o que você faz, precisa primeiramente modificar sua maneira de pensar. Para emagrecer, tem que modificar hábitos alimentares errôneos. Para modificar o uso que faz da comida, tem que dominar o impulso de comer demais. Com o pensamento invertido (metas são consideradas primeiramente no lugar das providências a serem tomadas para atingi-las) você recua para dentro de uma caixa sem saída. Pensar direito e na ordem certa é a única maneira de você planejar como alcançar a sua meta.

“Pensamento é energia. Onde você coloca seu pensamento é para onde direciona a sua energia. A verdade é que você se torna aquilo que pensa e só realiza aquilo que acredita ser capaz de realizar. Por isso, diz-se que, se alguém acreditar que pode fazer algo, está perfeitamente certo. Mas se acreditar que não pode, também estará certo. Suas crenças são como profecias que se auto-realizam, limitando toda e qualquer possibilidade”.

A pior armadilha: Começar uma modificação de hábitos sem um plano estruturado

A maioria das pessoas especialistas em dietas experimenta o vaivém entre tentativas e fracassos em mudar a alimentação e atividade física de uma vez por todas. Com frequência, culpam a si mesmas, acreditando que lhes falta força de vontade ou possuem alguma fraqueza de caráter. Muitas vezes, a

culpa também recai sobre a falta de tempo, a agenda frenética de trabalho, os filhos, o marido, os genes, o clima, o cachorro...você escolhe. Nenhuma dessas desculpas tem fundamento, é claro. Na verdade as pessoas tentam e fracassam porque caem na armadilha de embarcar em uma nova meta sem ter um plano realista para colocar em prática os seus objetivos.

Começamos o dia com o objetivo de "comer menos". Economizamos para valer no café-da-manhã, e depois acabamos beliscando tudo o que encontramos na nossa frente. Considerando que a nossa memória não é uma boa medida para avaliar se nos alimentamos bem, mesmo que repassarmos as anotações para o nosso diário no final do dia, o mais comum é esquecer a metade do que consumimos e minimizar as nossas falhas. Não emagrecemos e não compreendemos por quê. De volta à cozinha, no dia seguinte, abatidas e confusas, começamos tudo novamente, e, mais uma vez, sem ter idéia do que fazer para que dê certo desta vez.

O hábito de não pensar em um plano para a nossa mudança de hábito e peso, nos causa muitos dissabores. Contamos mais uma vez a história de desejar perder alguns quilos, fazer mais exercícios ou comer mais verduras. Porém, quando chega a hora de realizar as nossas intenções, simplesmente não temos um plano para nos guiar.

Por outro lado você pode elaborar um plano que lhe dará total controle, autoconfiança e força. Um estudo da Universidade de Minnesota descobriu que, independentemente do tipo de dieta, o que leva algumas pessoas ao sucesso é um muito bem pensado e estruturado plano alimentar, incluindo refeições completas e nutritivas, lista de compra muito bem elaborada conforme as necessidades e outras ferramentas específicas. Assim, mesmo que pense em se desviar do caminho, saberá o que fazer, você contará com uma estrutura para a qual retornar.

Toda a viagem começa com o primeiro passo. Basta ajustes na maneira como você se alimenta e exercita, associado a um trabalho comportamental de modificação de estilo de vida. Um passo de cada vez, e não mudanças radicais é o modo como os planos bem-sucedidos são feitos.

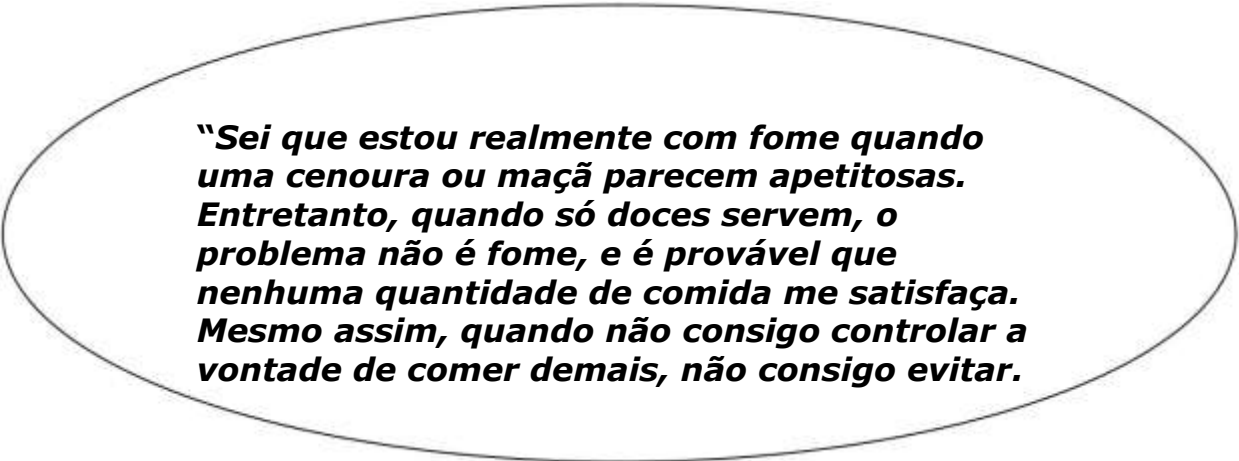
O objetivo deve ser específico. O conhecimento de onde está começando deve ser preciso. Os passos que pretende dar devem ser pequenos, positivos e todos na direção certa.

Muito importante é nos primeiros tempos escrever um diário, não só alimentar, mas motivacional, com todas as refeições e quantidades e com os sentimentos associados aos momentos de fome e saciedade.

A reeducação alimentar para melhores hábitos alimentares não existe isolada. Ela fará parte do contexto de sua vida. Por isso você precisa de uma estrutura que contemple esse grande panorama. Segundo pesquisadores, as pessoas que conseguiram perder peso e mantê-lo definitivamente seguem dez estratégias

básicas: “das dez, apenas três estão relacionadas à comida e ao exercício físico; as outras sete são técnicas motivacionais e de estilo de vida”. São estratégias para mudar a mentalidade, aprender a resolver problemas sem recorrer à comida e controlar a própria vida de uma maneira diferente e saudável.

Interrompendo um episódio de compulsão alimentar



***“Sei que estou realmente com fome quando uma cenoura ou maçã parecem apetitosas. Entretanto, quando só doces servem, o problema não é fome, e é provável que nenhuma quantidade de comida me satisfaça. Mesmo assim, quando não consigo controlar a vontade de comer demais, não consigo evitar.*”**

Um estômago cheio nunca satisfaz uma carência emocional, por isso a fome motivada psicologicamente pode ser infinita. E a sensação de culpa por comer demais só faz aumentar os sentimentos negativos, que levam às tentativas de se livrar do alimento provocando vômitos, abusos de laxantes, dietas restritivas, etc. Assim, uma pessoa se torna prisioneira de um ciclo interminável de comilanças e sentimentos de culpa.

Temos dois tipos de pessoas:

1º-*AS PERFECCIONISTAS* - Acreditam que qualquer deslize no planejamento alimentar é uma catástrofe. Toda a vez que não resistem ao desejo de comer, imaginam que está “tudo perdido” e por isso não param antes de quase “explodir”. Estas pessoas determinam dietas as quais nenhum ser humano pode suportar por muito tempo e culpam-se por sua falta de habilidade de resistir as tentações.

2º- *AS REALISTAS* – Sabem que comer demais de vez em quando é um fato da vida. Consideram normal e tentam diminuir o prejuízo usando o controle da fome. Isto significa que analisam o que realmente satisfará sua fome, programam a quantidade com moderação e evitam maiores estragos.

Evitar que o ataque ocorra é a melhor opção. Interrompê-lo cedo é a segunda melhor opção. Parar antes que se provoquem muitos estragos é melhor do que
--

se entregar ao exagero total. E, se não conseguir controlar, deve se armar de todas as estratégias para obter controle nas próximas vezes.

Usar o raciocínio de controle da comilança é perceber que o desejo de comer descontroladamente não é responsável por tudo. O que o torna real é a sua atitude diante dele. Mesmo quando o “perigo” está na sua frente, existem alguns estágios nos quais uma variedade de opções podem ser escolhidas:

O 1º estágio é o gatilho. Um gatilho é qualquer sentimento, pensamento ou ação que estimule a necessidade de comer demais. Como sabemos, gatilhos emocionais comuns incluem sensação de tédio, raiva, frustração, etc. “Gatilhos mentais incluem mensagens como: “Sou o tipo de pessoa que nunca vou resistir um chocolate” e “ Eu nasci para ser gorda”.
O pior dos gatilhos de ação é deixar de tomar o café da manhã ou manter na sala um pote de doces para “as visitas”.

Uma pessoa tem três opções quando a necessidade de comer é acionada pelo GATILHO:

1º - Tomar providências para “evitar” os acontecimentos citados acima. Esta é a melhor atitude, porque leva a solução de longo prazo, que a liberam de ter que resistir às tentações, evitando que surjam. Por exemplo, se o tédio é um gatilho freqüente, inclua na sua rotina diária atividades que dão sensação de realização. O café-da-manhã é indispensável para evitar deslizos no meio da manhã e no restante do dia. Se à noite é o momento de risco, procure alguma atividade gratificante neste horário. Os doces das visitas podem ser comprados apenas na hora de recebê-las. E, que tal servir uma salada de frutas ao invés de biscoitos gordurosos?

2º - Escapar das tentações com o menor prejuízo possível. Comer apenas uma pequena porção do alimento “provocante” e imediatamente procurar alguma atividade que o distraia por alguns minutos, até que a ânsia de comer passe naturalmente (normalmente leva aproximadamente 20 minutos).

3º - A terceira alternativa é a mais conhecida: ceder à fome compulsiva, comendo muito. Como uma mordida leva a outras, a pessoa entra no segundo estágio do ciclo: a ESCALADA.

Aqui também você tem opções, quando começa a escalada do aumento de peso. Você pode EVITAR comer compulsivamente, perguntando onde quer chegar comendo assim e enfrentando diretamente os problemas acarretados com o excesso alimentar, ou enfrentar as suas dificuldades”. Você não tem que continuar comendo só porque começou.

Conte com a ajuda de profissionais da área para facilitar a sua recuperação.

Texto baseado no livro: Peso, sexo e casamento – pág 151 a 155.

"A nossa verdadeira data de nascimento é aquele em que conseguimos lançar um olhar inteligente sobre nós mesmos"

Autocontrole

O seu comportamento é a chave para a maneira pela qual os outros o conhecem e para a maneira pela qual você se compreende. No que diz respeito às outras pessoas, **você é o que você faz**. Depois de um encontro inicial, onde a sua aparência pode desempenhar um papel importante, você será avaliado principalmente em termos da maneira como você age. Aja de uma maneira positiva sempre, e os outros o verão sobre uma luz positiva, potencializando ainda mais a sua auto-estima. Aja negativamente e sua avaliação própria e conseqüentemente a dos outros, mudará.

Sabemos que a sua avaliação de si mesmo é muito mais complicada. Enquanto os outros possam conhecê-lo somente numa situação, você se conhece em muitas. Enquanto os outros o vêem somente pelo o que faz, você sabe as inúmeras opções sobre o quê fazer e quais alternativas rejeitou ao escolher um rumo de ação que considerava mais apropriada no seu ponto de vista. Os outros têm uma tarefa relativamente simples ao decidir quem você é e o que esperam de você. Para você, a tarefa é imensa, pela grande quantidade de peças que tem desse quebra-cabeças tão complexo que faz você ser o que é.

Esforçamo-nos muito para desenvolver um conceito de nós mesmos e sabemos que este conceito está em constante mutação. A maioria de nós tem a tendência de ser um pouco mais bondoso no julgamento que fazemos de nós mesmos do que os outros poderão fazer, mas às vezes poderemos ser mais severos. Certo ou errado, bondoso ou cruel, nosso conceito próprio influi em tudo o que fazemos.

Todos temos idéias íntimas sobre nosso comportamento e nossos corpos. Quer essas idéias sejam certas ou erradas, agradáveis ou dolorosas, elas influem em nossos comportamentos. Se pensarmos em nossos corpos como "gordos e nós mesmos como fracos", perpetuaremos padrões de comportamentos derrotistas. Por outro lado, se pudermos mudar imagens corporais gordas para magras na hora certa, e substituir dúvidas sobre a nossa capacidade de exercer autocontrole com confiança nas nossas capacidades, à medida que cresce a nossa força, temos chance muito maior de atingir nossos objetivos.

A capacidade de frear os impulsos de modo consciente, ou de atrasar voluntariamente a gratificação e ir além da situação imediata enquanto perseguimos um objetivo superior, é uma função executiva fundamental dos seres humanos. Esta aptidão torna possível que a pessoa que está modificando

hábitos resista ao “canto da sereia do cheesburger com fritas” que o tenta cada vez que passa na frente de um estabelecimento de fast-food.

Postergar uma gratificação imediata de coisas tentadoras pelo desejo de obter no futuro outras melhores, não é empenho fácil. A função executiva de autocontrole requer uma coisa básica: força de vontade.

Segurar nossos impulsos consome bastante energia. O auto-controle tem um custo de energia mental, e esta energia, infelizmente é limitada. Por isso temos que lançar mão de estratégias que minimizem o atrativo das gratificações imediatas e ressaltem as vantagens a longo prazo.

Dicas importantes para auxiliar em suas mudanças:

Tome sempre o café-da-manhã. Assim você ficará com menor tentação de cometer excessos alimentares durante o dia.

Seja esperta. Faça seus exercícios logo pela manhã, assim você não passa o resto do dia inventando desculpas para não se exercitar.

Não deixe de comer todos os alimentos prescritos em seu plano alimentar, não pule refeições nem economize alimentos de uma refeição para comer mais na outra.

Nos intervalos apenas beba água, chá sem açúcar ou refrigerante diet/light. Não belisque absolutamente nada fora das combinações.

Coma devagar; assim seu estômago terá tempo para fazer a digestão e avisar o seu cérebro que já está satisfeito.

Coloque mais temperos naturais em suas preparações. Faça pratos bonitos e apetitosos.

Ouça música, passeie com o cachorro, leia um livro. Varie as atividades.

Carregue sempre seu lanche quando sair de casa. Leve-os ou planeje onde comprá-los para todos os horários que estiver fora de casa.

Elimine ou limite bebidas alcoólicas. Elas são super calóricas e não contêm nutrientes.

No supermercado compre apenas o que estiver na sua lista de necessidades para a semana. Lembre-se dos vegetais, frutas e alimentos saudáveis.

Nunca faça compras com fome.

Verificação do peso apenas nas consultas ou na balança da qual você está acostumado, no mesmo horário do dia e mesma quantidade de roupa.

Questionário reflexivo:

- Fale um pouco do que se lembra de sua história (relação) com o alimento desde quando criança?
- Como você descreveria as refeições em sua família (atitudes interpessoais)?
- Havia regras para o acesso ao alimento/ Quem cozinhou? Como era o funcionamento "obediência ou quebra"?
- Fale um pouco sobre o seu relacionamento com cada membro da família, (pai, mãe, irmãos, marido, filhos, etc.) na infância e adolescência, idade adulta e hoje?
- Sobre quais assuntos você conversa com seus familiares? Quem você buscaria com mais frequência para conversar? Quem não buscaria?
- Como foram as experiências que você teve com relação ao seu peso e sua imagem corporal (família e amigos)?
- E na sua família, como cada membro se vê em relação ao próprio corpo?
- Você poderia falar sobre suas experiências em relação a alimentação e dietas? O que te motivou a fazer dieta..pra que fazer? Quando e quem incentivou?
- Em que momento você lembra que começaram suas preocupações com peso e comida?
- Como você se sente considerando os padrões de beleza atual?
- Quais seus alimentos preferidos? Quais considera "maus e evita" e quais "bons e come sem culpa"?
- Quais alimentos você tem medo de começar a comer por achar que não vai conseguir parar até se sentir muito mal?
- Alguém reclama do seu comportamento alimentar? Alguém percebe algo estranho em suas maneiras em relação aos alimentos? Como você reage?
- Neste momento, alguém se aproximou ou se distanciou de você?
- Como você se percebe em relação ao seu comportamento alimentar?
- Você gostaria de começar definitivamente um tratamento de mudança alimentar para que possa carregar para a sua vida toda?
- Você gostaria de fazer algum comentário sobre algo que não foi ou não foi abordado aqui?

CARTILHA DA FORÇA DE VONTADE



Modificar hábitos alimentares não é uma tarefa fácil. Afinal, são anos e anos de atitudes erradas que acabam se incorporando naturalmente no nosso dia-a-dia e só percebemos a gravidade do problema quando nos afeta física ou emocionalmente.

Mudança de comportamento alimentar é algo que se conquista usando, além de muita **força de vontade**, uma **prescrição alimentar saudável e individualizada e a inclusão de atividade física regular**.

Ter em mãos uma prescrição alimentar saudável não é difícil, existem profissionais treinados para isso. Atividade física todos sabem escolher aquela que mais lhe agrada e também existem ótimos profissionais especializados na área.

Todos nós ouvimos falar que a força de vontade é fundamental para se obter sucesso em qualquer situação. Mas, o que é força de vontade? Como funciona e como conseguir que ela saia de onde quer que esteja escondida? Culpamo-nos muito por não ter a tão falada "força de vontade" e, convenhamos agora precisamos mesmo é de um lanche maravilhoso coberto de calda de caramelo, não é mesmo?

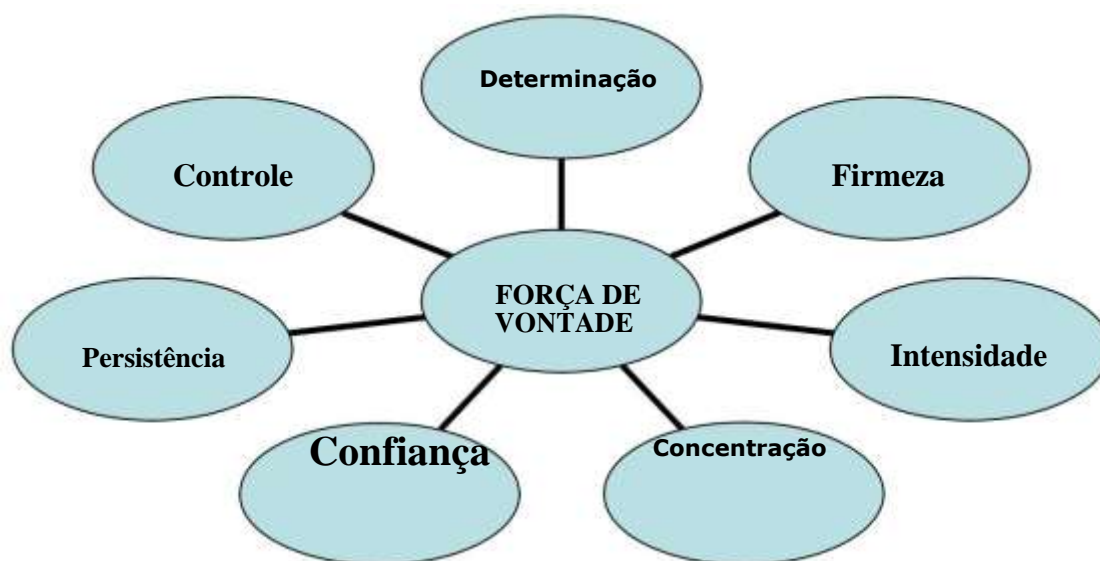
Uma força de vontade bem praticada e desenvolvida é uma das forças mentais mais maravilhosas. Ela consegue manter você sob controle da situação ao invés de deixá-lo como vítima de impulsos que o condenam a uma vida cheia de culpa e frustração.



ENTÃO, PODERIA SE LEVANTAR, POR FAVOR, A TAL FORÇA DE VONTADE?

A força de vontade é uma **habilidade que se adquire**. Você não está programado para carregar geneticamente uma quantidade fixa de força de vontade, que o faça controlar sua vida. O que lhe é dado é o material básico, os blocos de construção para construí-la. Em outras palavras, necessitamos de muita dedicação, esforço e treinamento mental.

As sete qualidades essenciais que compõe a força de vontade



DETERMINAÇÃO: Encaremos as coisas: é gostoso comer tudo o que você deseja e ninguém pode dizer o contrário, não é mesmo?

Você irá sempre bater de frente com seus desejos, mas como é impossível ter tudo ao mesmo tempo, a sua **determinação** em atingir seus objetivos de uma alimentação e vida saudável terá que ser mais forte, mesmo diante das tentações diárias.

FIRMEZA: É a qualidade da força de vontade mais conhecida de todas, mesmo não sendo a mais importante. "Facilitando o entendimento, **firmeza em um propósito** significa "evitar as tentações" fora de sua prescrição alimentar.

Para ajudar no exercício da firmeza, lembre-se de seguir as orientações do profissional nutricionista que favoreçam a sua adesão à prescrição, tirando de circulação alimentos que podem fazê-lo fraquejar no seu propósito de mudança. Lembre-se sempre: você merece ter um organismo funcionando de forma saudável.

INTENSIDADE: É o grau de energia que a força de vontade utiliza para executar os planos. É o resultado direto da ânsia de se livrar das práticas alimentares erradas e abusivas que trazem excessos alimentares e ganho abusivo de peso. Seu compromisso de melhora deve ser sério para preservar sua força de vontade.

CONCENTRAÇÃO: É a habilidade de manter atenção concentrada nos seus objetivos. Sua força de vontade está preparada para manter a concentração no início do tratamento. Mas quando **certos problemas não relativos à alimentação invadem sua vida**, seus planos podem ficar confusos e o risco de usar uma alimentação

inadequada para solucioná-los pode comprometer o seu tratamento e sua força de empenho.

CONFIANÇA: O resultado de repetidas tentativas de modificações fracassadas pode “abalar” a sua confiança de que desta vez dará certo. Você irá questionar sua capacidade de conseguir atingir seus objetivos. **Por isso, se arme de todas as estratégias e mantenha a confiança em seus propósitos, acreditando abertamente que desta vez dará certo.**

PERSISTÊNCIA: É a qualidade mais apreciada de todas, pois é o componente mais “penoso”.

A habilidade de **permanecer firme em seus propósitos de modificação de hábitos alimentares e viver uma vida plenamente saudável** é resultado direto de sua persistência em se manter focado até o final do tratamento.

CONTROLE: É a habilidade que torna possível “operar” todas as outras qualidades da força de vontade e as forças psicológicas das quais elas dependem. Mantenha o **controle**, anotando em seu diário várias estratégias para usar nos momentos “perigosos”.

Resumindo, a força de vontade eficaz é a arte de montar este time de elementos fundamentais, capaz de produzir e manter firme os seus propósitos de uma vida alimentar mais saudável. Nunca esqueça que sua força de vontade inclui também uma estratégia alimentar equilibrada associada a atividade física regular e prazerosa.

Perguntas para responder no diário alimentar:

1. Você está disposto verdadeiramente a abrir mão de velhos hábitos alimentares e mudar definitivamente o seu comportamento diante do alimento? Por quê?

2. Está disposto a começar já? Já estas pensando em algumas estratégias? Descreva-as.

3. Escreva tudo o que tiver vontade, não poupe espaço e informações. Todas serão muito úteis para a sua adesão e prática.



ALGUMAS ATITUDES PARA AJUDAR A DESENVOLVER SUA FORÇA DE VONTADE

É um verdadeiro dilema. Estamos fazendo escolhas por hábitos alimentares saudáveis e isso envolve a **fome real e a "vontade de comer"**.

Seus cuidados com a alimentação e a prática de exercícios físicos estão firmes, mas repentinamente você se depara com uma caixa de deliciosos chocolates. **Você deixaria esta tentação se aproveitar de um momento de fragilidade colocar em risco sua determinação de mudança de hábitos?**

A maioria das pessoas acredita que controlar impulsos alimentares não tem nada a ver com superar momentos difíceis como: uma mesa farta, a padaria da esquina, a sorveteria, os supermercados inundados de novidades tentadoras. É preciso ser forte é você está aprendendo!

O segredo é que tudo se torna hábito se você quiser. Você começa, treina, desenvolve e, mais cedo ou mais tarde fará parte de você naturalmente.

Não existem alimentos maus ou bons. Existem alimentos saudáveis e outros não tanto.

Com um planejamento alimentar equilibrado em qualidade, quantidade e horários, o profissional de nutrição pode atender moderadamente os seus desejos e incluí-los gradativamente no seu programa alimentar. Assim, você não terá a sensação de estar sendo penalizado para o resto da vida a não saborear suas preferências. E o que é melhor: sem culpa!

O mesmo acontece com a palavra “não, obrigada”. Com o tempo você nem precisará fazer esforços para dizê-la e terá a resposta correta com firmeza, na ponta da língua. Aprenda a negociar com seus familiares e amigos e ao invés de acompanhá-los num poderoso café-colonial da meia-tarde, tomará seu suco e comerá algo que esteja dentro de seu planejamento. Um bom bate-papo desacompanhado de abusos alimentares será bem divertido. Experimente!

“Não espere; o tempo nunca será o ‘tempo certo’. Comece de onde você está agora; trabalhe com as ferramentas que estiverem ao seu alcance neste momento e, ao longo do caminho, obterá melhores recursos”.

Napoleon Hill

Desculpas, desculpas, desculpas...

“Já tentei todo o tipo de dieta, não como nada, mas simplesmente não consigo emagrecer. Deve ser meu metabolismo!”

“Eu quero fazer exercício, de verdade! Só que não tenho tempo!”

“Minha família é de pessoas gordas! Herdei esse castigo!”

“Engordei depois que tive filhos. Agora, não adianta mais!”

“Eu gostaria de me alimentar melhor, mas a comida saudável tem gosto de isopor!”

Como podemos ver, somos mestres no hábito de arrumar desculpas para nos sentir absolvidos da responsabilidade. Afirmamos que queremos modificar hábitos, mas mal terminamos a frase e já lamentamos como é difícil arranjar tempo, dinheiro e condições para que isso aconteça. Temos certeza que nossas intenções são

prejudicadas por nossos hormônios, glândulas, falta de tempo, filhos, pais, amigos, trabalho...ou quem sabe, o clima?
Culpamos a TPM pela nossa compulsão por doces. Não fossem nossos problemas, comer bem seria uma moleza, não?

As pessoas mudam sim, todos os dias, a despeito das dificuldades, enfrentando a realidade com suas responsabilidades. É só deixar as desculpas de lado e se dedicar a mudar de comportamento, fazendo o que tem que ser feito por nós mesmos, independente das dificuldades ou vontades dos outros.

Existem formas simples de para superar obstáculos, assumindo o controle de sua vida.

Minha família jamais concordará com essa história de “alimentação saudável”...

Você responsabiliza seus filhos ou seu companheiro por não conseguir manter uma alimentação balanceada? Muitas mulheres usam a desculpa de ter que cozinhar uma alimentação “normal” em casa, que seus maridos e filhos jamais aceitariam qualquer modificação. Assim, perpetua-se o hábito de comer cachorros-quentes, doces, guloseimas indiscriminadamente. Na realidade, estas mulheres usam a família como justificativa para manter suas próprias preferências e hábitos nocivos de alimentação.

Sim, eles podem reclamar um pouco quando substituimos cachorro-quente e batatas fritas por franco grelhado com brócolis, mas nenhuma criança morreu de fome em uma casa cheia de comida. Não apenas elas se adaptam aos novos sabores como adquirem hábitos melhores para o resto da vida.

Uma pesquisa da Universidade de Minnesota revelou que as crianças que compartilhavam refeições saudáveis com a família mostravam menos propensão para fumar, usar álcool e outras drogas, ter depressão, e maior rendimento escolar. Outro estudo, do Centro de Pesquisa do Câncer em Seattle, descobriu que o hábito alimentar de uma mulher é o maior indicador do que seu marido come. Quando as mulheres adotam dietas com baixo teor de gordura, a alimentação do homem também melhora: sua ingestão de calorias, colesterol e gordura diminui e ambos mantêm um peso saudável. Portanto, ao comer bem, você estará fazendo um grande favor para toda a família.

“ Estou deprimida...vou comer!!

“Era uma inofensiva caixa de bombons. Eles acenaram para mim! Tentei ignorá-los, até sai da sala, mas fui obrigada a ceder. Não consegui parar até comer todos!

Há quase tantas teorias para explicar o que rege o apetite e nos leva a comer descontroladamente quanto existe guloseimas tentadoras no supermercado. Obviamente muitas pessoas comem muito mais do que precisam, na maioria das vezes por razões emocionais, quando ficam estressadas, ansiosas, solitárias, assustadas, felizes, agitadas ou entediadas. Além disso, facilita muito o fato da comida estar ali pertinho, fazendo sinal para ser devorada.

A dieta do “tudo ou nada”

“De vez em quando, faço dietas rigorosas e tento comer bem e fazer tudo direitinho. É mais uma tentativa de perder cinco quilos. Compro alimentos saudáveis, como germe de trigo, brócolis orgânico e arroz integral. Faço ginástica depois do trabalho, bebo oito copos de água por dia. Tudo vai bem por uma semana. Então me desanimo porque não vejo resultados compatíveis com meu sacrifício. Num piscar de olhos estou de volta à lasanha congelada e à pizza e, antes que me dê conta, estou deitada no sofá com um pacote de bolachas sabor chocolate vendo TV em vez de ir à academia malhar”.

Depois de analisar este depoimento, ficou claro que esta pessoa precisa de modificações gradativas. Sua luta para construir um novo estilo de vida foi extrema demais para garantir um resultado definitivo. Toda pessoa que mergulhar de cabeça numa dieta com a mentalidade do tudo ou nada corre sérios riscos de sacrificar suas próprias chances de sucesso.

Pessoas que conseguem atingir um equilíbrio entre peso saudável e uma vida realista, fazendo mudanças lentas e definitivas num período de tempo correto, não se desesperam e conseguem manter sob controle qualquer situação, antes que tudo se perca.

Toda a idéia do tudo ou nada é uma verdadeira sabotagem pessoal. Por isso, cuidado com os seguintes pensamentos radicais:

- Classificar um alimento como “saudável ou lixo”.
- Estar de dieta ou não estar de dieta.
- Decidir perder um número específico de peso em determinado espaço de tempo e não aceitar absolutamente uma grama a menos, sob pena de nem comê-lo.
- Eliminar grupos inteiros de alimentos como grãos, laticínios ou carnes.
- Tentar fazer grandes mudanças de uma só vez tornar-se “outra pessoa de um dia para o outro”.
- Fazer duas horas de ginástica forçada diariamente para acelerar o emagrecimento (sem ter levantado um dedo em meses).

Ninguém é perfeito. Deixar de aceitar erros e imperfeições é como cobrar de si mesmo o desempenho de um atleta olímpico sem nunca ter treinado. Em suas tentativas de emagrecer, muitas vezes as pessoas recorrem a hábitos e estratégias que, na verdade, só agravam o aumento de peso. As pessoas que iniciam uma dieta em termos de tudo ou nada pulam refeições, fazem jejuns, vivem de produtos diet ou light e, quando se sentem desesperadas sucumbem numa compulsão absoluta, devorando tudo o que vêem pela frente.

Na verdade, organizar a vida para que se torne saudável requer correções gradativas no que você já faz. Raramente exige uma total remodelação de sua vida a ponto de se tornar uma pessoa nova.

Assim que você se livrar da mentalidade do “tudo ou nada” e começar a reconhecer as pequenas vitórias, será mais fácil atingir seus objetivos e aproveitar todo o caminho até lá. Observe quais são seus objetivos e se são reais e comemore dia após dias os sucessos alcançados.

Saiba que conseguirá atingir seus objetivos quando seus pensamentos estiverem sintonizados com seus objetivos e comportamentos. Se este ainda não for o seu caso, está mesmo preparado para fazer mudanças?



Pesquisas indicam que mudar definitivamente um hábito antigo requer no mínimo de 30 dias de treinamento. A partir daí o novo hábito se torna automático e você estará pronto para usá-lo rotineiramente, sem muitos esforços. Pesquisas indicam ainda que nós temos capacidade de modificar no máximo três hábitos de uma vez só. Portanto, pense em suas prioridades de modificação e comece agora!

Que tal começarmos por uma modificação por vez?



MEU NOVO PODER

ACOMPANHAMENTO

PODER	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Como a ansiedade está ligada ao seu comportamento alimentar e como é possível lidar com esta sensação de uma forma diferente.

Comportamento Alimentar refere-se a ingestão de qualquer alimento. Uma pessoa que tenha comido apenas chocolate hoje se alimentou, mas não nutriu adequadamente o seu corpo. Nutrição adequada é comer equilibradamente, tanto em qualidade como em quantidade. O comportamento alimentar deveria ser regulado exclusivamente pelo mecanismo: fome→→→saciedade. Entretanto, é importante

entender que as emoções, a ansiedade, os estados de humor depressivos e outros fatores psicológicos negativos ou positivos, podem alterá-lo profundamente. Ou seja, há um significado simbólico na alimentação e a pessoa com bulimia expressa seus sentimentos através dela.

Quando se come por ansiedade há uma tentativa de encher um "buraco interno" que na verdade não tem nada a ver com a comida. Nas orientações nutricionais que visam hábitos saudáveis a pessoa "sabe" o que fazer e o que comer, mas sente-se impotente para tomar a decisão correta. Algo mais forte que sua vontade a impede, come sem fome sabendo que não deveria fazê-lo. Ao comer, tem um alívio transitório da sensação negativa de ansiedade, que volta reforçada pela culpa, levando a pessoa a comer muito mais para completar o estrago e assim aumentando a culpa e sentimento de incompetência.

" Estabeleça qual é a próxima ação necessária para seguir na direção dos seus objetivos e FAÇA. Um dos modos de ficar paralisado é esperar pelas condições "ideais" para fazer algo. As coisas se concretizam no mundo a partir do possível agora e não da espera pelo ideal que talvez nunca aconteça".

Tarefa de casa: Quais atividades que eu aprecio e como poderia usá-las nos momentos de ansiedade para evitar comer sem necessidade? Como posso ser generosa comigo e nestes momentos me presentear com algo agradável que não seja comida?

Mitos e duvidas a respeito da alimentação.

Nossa sociedade se preocupa muito com o peso e as pessoas acabam inventando várias dietas para emagrecer. Isso não significa dizer que todas essas dietas são boas para a saúde. Muito pelo contrário, as chamadas "dietas da moda" são geralmente restritas em um ou mais tipos de nutrientes. Além de não serem nutricionalmente equilibradas, promovem um emagrecimento "falso" incluindo perda de músculos e líquidos corporais. Estes são recuperados imediatamente após o retorno dos hábitos antigos.

Truque para jornadas duras:

Se você vai ter que passar muitas horas trabalhando, leve seu lanche pronto para consumir entre as refeições. Pode ser: sanduíche, fruta, iogurte, cereais, etc. Lembre-se: nunca passe mais de quatro horas sem comer nada.

Os lanches são muito importantes, mas sempre como complemento das refeições principais. Não troque estas refeições por lanches com muita frequência porque se não forem bem equilibrados não possuirão todos os nutrientes de que o corpo necessita.

Saiba se virar na cozinha:

Não precisa ser uma chef. Aprender o básico já é suficiente. Isso significa saber fazer arroz, feijão, legumes cozidos, macarrão com um molho de tomate, peixe assado e uma salada caprichada. Assim você toma as rédeas da sua alimentação, em vez de ter que comer qualquer coisa que estiver disponível.

Lanchonete X restaurante por quilo:

Entre os dois, prefira o restaurante por quilo. Geralmente, oferece várias opções, o que possibilita fazer um prato balanceado, com alimentos de todos os grupos.

Tempo para o cérebro:

A gente pára de sentir fome quando o cérebro estimula nossa sensação de saciedade, que está diretamente relacionada com a ingestão de alimentos. Porém, o cérebro demora um pouco para entender que estamos comendo e saciando as necessidades. Por isso dê tempo a ele! Coma devagar e mastigue bem os alimentos.

Então, não comer pode engordar?

Sim. Se a gente habitua a ficar longos períodos sem comer ou comendo muito pouco, o corpo sente sua sobrevivência ameaçada e começa a economizar: - o metabolismo fica mais lento (queima menos calorias) e o organismo pode até “estocar” energia em forma de gordura, como uma reserva de emergência para manter as funções vitais. Resultado: você fica fraco e ainda pode ganhar peso!

Sabe aquela aflição de “será que vai pintar trabalho esta semana?” O corpo sente mais ou menos isso quando você come mais em um dia e muito menos no outro. Ele não sabe se vai receber ou quando vai receber energia suficiente, fazendo um estoque de segurança na forma de gordura. Por isso faça sempre as três principais refeições (café da manhã, almoço e janta) e os lanches intermediários, de preferência sempre em torno dos mesmos horários. Desta forma seu metabolismo estabiliza.

Caso eu coma demais numa refeição, devo fazer compensação?

Não. Se você saiu da linha em uma refeição, retome a alimentação balanceada na próxima. Nada de tentar “compensar”, passando o dia seguinte a base de maçã e água.

Posso trocar refeições por shakes?

Não, não pode. Os shakes não possuem todos os nutrientes que seu corpo precisa. Como têm fibras e ar incorporado no momento da liquidificação, “estufam” o estômago e aliviam a fome, mas essa sensação é passageira. Isso sem contar que o shake não vai matar o desejo de comer doce ou outra coisa “especial”. Se você usar o shake para tapear a vontade, corre o risco de não suportar a fome e comer demais depois.

Tem alguma comida que ajuda a queimar gordura?

Pena, mas a resposta é não. Até hoje, não existe nenhuma comprovação científica de que algum alimento tenha essa propriedade. A única coisa que realmente queima gordura é o exercício físico. Portanto, se você quer emagrecer, continue suas atividades normais (estudo, trabalho), faça caminhadas programadas diariamente ou 3 vezes por semana e alimente-se adequadamente para o seu propósito, conforme seu programa nutricional individualizado.

Comprimidos de fibras emagrecem?

Não, apenas dão sensação temporária de saciedade. Em seguida você corre o risco de não suportar a fome e comer o que estiver ao alcance, provocando exageros acompanhados de descontrole, culpa e posterior purgação.

As fibras são muito importantes especialmente para o funcionamento intestinal. Mas, sozinhas elas também não funcionam adequadamente no alívio dos sintomas de constipação. **Devem ser sempre acompanhadas de muita água.**

Arroz e feijão engordam?

A refeição tradicional do brasileiro (arroz, feijão, salada, carne, frango ou peixe e mais verdura ou legume cozidos) na quantidade certa é uma excelente combinação nutritiva. Tanto é que as pesquisas mostram que um dos motivos do aumento da obesidade no Brasil é exatamente a mudança dessa refeição tradicional.

Jejum desintoxica? Emagrece?

Você só vai ter que se desintoxicar se tiver consumido comida estragada ou contaminada. Comida não intoxica, ao contrário, ela promove a vida! Além disso, o jejum desestabiliza o metabolismo, faz o corpo funcionar mais lentamente e, por tabela, gastar menos calorias. Ao retornar a alimentação normal recuperamos imediatamente qualquer peso em água ou músculo que tenhamos perdido.

Laxante emagrece?

Não. Os nutrientes são absorvidos no intestino delgado. Os resíduos que sobram vão para o intestino grosso para serem eliminados. Os laxantes agem sobre o intestino grosso, ou seja, depois que os

nutrientes foram absorvidos. Você perde alguns minerais importantes para a manutenção da vida e água, além de desregular equilíbrio do corpo provocando graves riscos à saúde.

Mesmo os laxantes naturais causam irritação e, se usados por muito tempo, prejudicam muito o funcionamento normal do intestino.

Para ajudar a perder peso eu posso cortar o café da manhã?

É regra, nunca pular refeições. E, principalmente para quem quer emagrecer, é importante começar o dia bem alimentado. Quando a pessoa está dormindo, gasta menos calorias. Uma forma de fazer o metabolismo “acordar”, colocá-lo para trabalhar em ritmo mais acelerado, é justamente tomando o café da manhã. É uma das refeições mais importantes e serve como guia de todas as outras.

Posso cortar os carboidratos (pães e açúcares, por exemplo) da minha dieta?

Não, não pode! Os carboidratos são o combustível do corpo, sua saúde depende do consumo deles. E, se você cortá-los totalmente da sua alimentação, corre o risco de sentir “fissura” por doce.

Comer carboidrato (massas e açúcares, por exemplo) à noite engorda?

Não existe comprovação científica de que comer carboidrato à noite engorda. O importante é consumir a quantidade diária que seu corpo necessita distribuídos em quantidade apropriada ao longo de todas as refeições.

Adoçante é mais saudável do que açúcar?

A maioria são produtos artificiais que não têm caloria, mas também não têm nutrientes. Açúcar branco também não possui nutrientes e, se consumido em excesso e fora das suas recomendações diárias, engorda.

Lembre-se: você deve comer apenas a quantidade de açúcar indicado na sua prescrição alimentar. Muito cuidado com o açúcar embutido nos sucos, doces e refrigerantes.

Posso substituir a água por refrigerante light ou diet?

Os refrigerantes light são uma espécie de suquinho de produtos químicos, sem nutrientes. Então, por que trocar a água por eles? Água também não tem caloria e é muito mais saudável.

Posso trocar carboidrato (massas e açúcares, por exemplo) por proteína (carnes, ovos, leites e derivados)?

Um grama de carboidrato e um grama de proteína têm a mesma quantidade de calorias. Portanto substituir carboidrato por proteína não é aconselhável, pois desequilibrará o seu consumo correto de nutrientes. Além disso, proteína em excesso sobrecarrega os rins e prejudica a fixação do cálcio nos ossos.

Beber água durante as refeições engorda?

Não, não engorda. Mas o melhor é beber até um copo por refeição, para não dificultar a digestão e promover sensação ansiosa de estômago muito cheio.

Água mata a fome?

Não, água mata a sede. A fome é o corpo avisando: "hello, estou precisando de energia!". Se você beber muita água, seu estômago vai "inchar" e dar sensação de saciedade passageira, mas logo você vai sentir fome, porque a água não tem calorias e não dá a energia de que o corpo está precisando.

Algumas estratégias para controle do comer demais

- . Não fazer outra atividade enquanto come (ver TV, ler ou trabalhar no computador). Comer no "piloto automático" causa distração e exagero.
- . Ter um local fixo para se alimentar (mesa), de preferência acompanhado dos familiares.
- . Ter disponível na mesa somente as porções determinadas na prescrição da nutricionista e as travessas com saladas, que são alimentos livres em quantidade. Guardar o restante longe das vistas.
- . Se desejar repetir algum item, terá que se levantar e se servir, mas... PARE! Lembre-se que suas necessidades do momento já foram supridas e que comer a mais será um grande risco para desencadear

pretendendo ficar em forma, escolha as opções com menos calorias e cuidado com as versões "diet" e "light", pois nem sempre são mais vantajosas, além de serem mais caras. O melhor é comparar sempre com o produto convencional e em caso de dúvidas, consultar o serviço de atendimento ao consumidor da empresa.

Uma alimentação saudável começa com a aquisição de produtos de alta qualidade nutricional. Tendo em casa somente alimentos saudáveis, dificilmente você irá cometer exageros ou ter um desequilíbrio na alimentação. Portanto, fica liberado encher o carrinho de frutas, legumes, verduras, cereais.

Para quem está pretendendo emagrecer, a melhor maneira de evitar excessos ou um descontrole na compra de alimentos muito calóricos, é não ir para o supermercado com fome. Um longo período sem se alimentar irá contribuir para que você sinta vontade de comprar todas as guloseimas que enxergar pela frente.

Fique atento ao prazo de validade dos alimentos, principalmente quando os mesmos estiverem em promoção ou com um preço muito abaixo do normal, pois, essa é uma forma do supermercado vender rapidamente os produtos com a data de validade próxima do vencimento.

Verifique o estado da embalagem antes de adquirir o produto. Ao sinal de qualquer alteração, como caixa amassada, lata estufada, vidro trincado ou plástico perfurado, troque o produto por outro, com a embalagem íntegra. Dessa forma, o conteúdo continuará com a mesma qualidade.

Ao comprar produtos congelados, observe se na superfície existem placas de gelo encobrendo a embalagem. Caso isso ocorra, evite levar o produto, pois é sinal de que o mesmo foi descongelado e por algum motivo novamente congelado, como por exemplo: falta de energia no supermercado por um longo período, sem a retaguarda do gerador ou desligamento do congelador à noite, para economizar energia.

Deixe sempre os alimentos resfriados (iogurte, margarina, queijo, presunto, salsicha) ou congelados para o final das compras. Com isso, eles ficarão menos tempo expostos à temperatura ambiente, correndo um risco menor de estragarem, devido à proliferação de microrganismos (bactérias, fungos, etc).

Reduza ao máximo o tempo de permanência das compras no porta malas do carro. Siga do supermercado direto para casa, especialmente no verão, quando a temperatura está muito elevada, colocando em risco a integridade dos alimentos perecíveis (resfriados e congelados). Se for buscar as crianças no colégio ou o(a) esposo(a) no trabalho, programe o seu horário, de modo que a qualidade dos produtos adquiridos seja mantida.

Ao chegar em casa, lave as mãos antes de iniciar o armazenamento dos produtos. Afinal, desde que saiu, você já manuseou muitos objetos sujos, como: dinheiro, carrinho, embalagens. Pelos mesmos motivos anteriormente citados, comece por guardar os alimentos perecíveis (facilmente deterioráveis), depois siga a ordem que preferir, sem esquecer de armazenar cada gênero no lugar apropriado (nunca no chão), normalmente indicado no rótulo da embalagem (geladeira, congelador, freezer, local seco e arejado, longe da luz e da umidade).

Lembre-se de lavar as embalagens, antes de abri-las para o consumo, principalmente as latas (conservas, bebidas, molhos) e as caixas Tetra Pak (leite, suco, vitamina, creme de leite). O motivo é que normalmente os locais onde esses produtos ficam estocados no supermercado não estão em condições ideais de higiene, o que acaba atraindo insetos e roedores transmissores de doenças.

Bebendo nossa boa forma

Você pode controlar rigorosamente o que come, evitando guloseimas; pode comer com consciência, somente quando sentir fome, e ainda assim, sem saber, somar centenas de calorias vazias ao seu cardápio diário, apenas tomando refrigerante e bebidas açucaradas.

Os refrigerantes são um problema sério por ser uma fonte rica de açúcar, sendo digerido e depositado sob forma de gordura em nosso organismo. Por isso é considerado um dos principais suspeitos de contribuir para os altos índices de obesidade.

Entre as quatro substâncias mais calóricas, o álcool é o que proporcional menos saciedade. Com 7 kcal/grama, o álcool é quase tão calórico quanto a gordura (9kcal/grama) e mais calórico que o carboidrato e proteína (4kcal/grama). Assim, muito cuidado com a ingestão descontrolada de bebidas alcoólicas e refrigerantes adoçados.

A Importância da Água

A água é o elemento mais abundante dos seres vivos, compreendendo de 60 a 75% do peso do organismo. Ela é mais importante para a vida do que os alimentos. As pessoas podem viver algumas semanas sem alimento, porém, sem água somente alguns dias.

E para que serve toda esta água?

- É necessária para o funcionamento de cada órgão de nosso corpo.
- Componente estrutural de nossas células. Vamos imaginar um balão cheio, no momento em que não tiver mais ar, ele murcha. O mesmo acontece com nossas células, quando não têm água, elas perdem a sua forma.
- É necessária para regular a temperatura do corpo.
- É a substância no qual se dissolvem os principais nutrientes fornecidos pela alimentação.

Por onde eliminamos a água?

Normalmente, através de quatro vias: da pele, como a transpiração; pelos pulmões, com o vapor exalado; pelos rins, como urina e; pelo intestino, como fezes.

Os líquidos são repostos pela ingestão de água e de alimentos que contêm água. Um pouco de líquido é formado dentro do organismo, como resultado do metabolismo dos alimentos.

Mesmo assim, devemos consumir no mínimo 6 copos de água ou outros líquidos para garantir a quantidade suficiente para as funções do corpo.

A febre e o aumento da frequência respiratória devido a doenças ou atividade excessiva promovem o aumento de perda maior de água. Aconselha-se então, aumentar a ingestão de líquidos.

Estudos comprovam que ingerir muito líquido junto com as refeições prejudica a boa digestão dos alimentos, pois diluem o suco gástrico e ocupam espaço extra no estômago, provocando sensação de desconforto.

O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Ter uma alimentação saudável não significa comer demais e muito menos passar fome. Também, não significa abrir mão de alguns tipos de alimentos e ingerir apenas outros menos calóricos e em maior quantidade.

Alimentação saudável é o “equilíbrio” na ingestão dos alimentos importantes para que o nosso organismo funcione adequadamente. Você deve escolher diariamente alimentos de todos os grupos descritos abaixo. Este detalhe fará muita diferença na qualidade de sua vida.

Grupo dos pães, cereais, arroz e massas: Eles fornecem energia para todas as atividades e ajudam a manter os níveis normais de açúcar no sangue. Em cada refeição necessitamos sempre consumir um alimento deste grupo, totalizando no dia inteiro, as suas necessidades diárias.

Procure incluir, sempre que possíveis alguns produtos integrais (ricos em fibras, vitaminas e sais minerais).

Frutas e vegetais: Ricos em fibras, eles promovem o funcionamento adequado do intestino. Também oferecem vitaminas e minerais para o bom funcionamento metabólico e prevenção de doenças.

Carnes, peixes e leguminosas: Fazem a manutenção das reservas de ferro e proteína no organismo. Formadoras da massa muscular, hormônios e outras funções, as proteínas são fundamentais. Alimentos fontes deste nutriente precisam estar presentes diariamente na nossa alimentação.

Leite e derivados: além de fonte de proteína, contêm reservas de cálcio indispensáveis para a saúde e resistência dos ossos.

O que você sabe sobre Óleos e Gorduras?

Todos nós precisamos de um percentual de gordura no organismo para nos mantermos saudáveis. Esta necessidade é indicada pelo número de funções que ela desempenha, como: fonte de energia, suprimento de ácidos graxos essenciais para a produção de hormônios, saciedade alimentar, isolamento térmico, proteção dos órgãos vitais, etc.

Gordura é uma denominação genérica para vários tipos. Podemos dizer que existem gorduras boas, que exercem efeito protetor para doenças e gorduras ruins que, em excesso, trazem riscos e desenvolvimento de doenças.

Quando comprar óleo vegetal ou de azeite, repare na descrição nutricional do produto. Atente-se para três tipos de gorduras: as saturadas, monoinsaturadas e polinsaturadas.

GORDURAS SATURADAS E INSATURADAS:

As gorduras saturadas são normalmente sólidas em temperatura ambiente. Elas estão relacionadas com o aumento do nível de colesterol sanguíneo.

As gorduras insaturadas (mono e poli) são líquidas em temperatura ambiente. Elas estão envolvidas com a diminuição dos níveis de

colesterol total do sangue, atuando principalmente na redução do colesterol ruim, o LDL e também na manutenção do sistema imunológico.

GORDURA HIDROGENADA OU TRANS

Em geral, todos os produtos industrializados contêm gordura hidrogenada, como é o caso dos biscoitos, bolos, chocolates, sorvetes, margarinas, salgadinhos, empanados, comidas de fast-food, coberturas, molhos de salada, maionese, rocamboles, cookies e rosquinhas. E já que esses itens são consumidos por todas as faixas etárias, fica difícil elaborar uma dieta adequada. A alternativa está na produção caseira de alimentos com um menor teor de gordura. As gorduras vegetais foram "criadas" para substituir as animais, reduzindo o custo dos alimentos industrializados. Na verdade, não existem gorduras vegetais, mas óleos. Para que estes se transformem em gorduras é preciso que seja feito o processo de "hidrogenação". O grande problema é que neste processo se forma um outro tipo de gordura que é chamada de trans, possuindo uma formação muito parecida com a gordura saturada. Uma vez que os óleos são hidrogenados perdem os aspectos benéficos à saúde e ficam com um risco apenas um pouco menor do que a gordura saturada de provocar problemas cardiovasculares.

E o colesterol? Não perca tempo com ele, produto de origem vegetal não apresenta colesterol em sua composição. Apenas fique atento para consumo exagerado de produtos de origem animal como: carnes gordas, banha, embutidos, etc.

ALIMENTOS "DIET" E "LIGHT"

Você sabe qual a diferença?

Alimentos Diet:

Aqueles que não contêm um tipo específico de nutriente: o açúcar simples.

São indicados para pessoas que têm restrição de consumo, como os diabéticos que não devem ingerir açúcar simples em excesso.

Não significa que não contenham calorias, pois com a exclusão de algum ingrediente poderá haver acréscimo de outro ainda mais calórico (ex: o chocolate diet que não contém açúcar mas contém acréscimo acentuado de gordura). Outro exemplo é dos pães, que sofrem a retirada do açúcar, mas todos têm farinha em sua composição. A farinha é rica em carboidrato, que é uma forma complexa do açúcar.

Alimentos light:

Apresentam redução mínima de 25% em determinado nutriente (qualquer um deles), calórico ou não, comparado com o alimento convencional. Para que ocorra redução de "calorias" é necessário que

haja a diminuição de algum nutriente energético (carboidrato, proteína ou gordura).

A redução de um nutriente “não calórico, por exemplo, o sal (sal light), não interfere na quantidade de calorias do alimento” e também entra na denominação de light.

Lembre-se: nenhum alimento, por mais completo que seja, pode suprir sozinho todas as necessidades do organismo. Desta forma, nunca se esqueça que é necessário comer uma variedade de alimentos de cada grupo, a fim de conseguir um balanço necessário para uma alimentação saudável. Todos os sistemas de um organismo trabalham em conjunto no sentido de manter suas condições internas compatíveis com a vida. Uma falha nesse controle pode determinar uma doença ou até mesmo a morte do organismo. Todos os processos vitais, por mais variados que possam ser, têm apenas uma única finalidade: manter constantes as condições de vida do ambiente interno do corpo. Essa capacidade de auto-regulação está presente em todas as formas de vida.

Porque o ato de “ não comer” não emagrece

Quando o corpo detecta um período de privação de comida ele tenta aproveitar ao máximo as calorias através da diminuição da velocidade com que você usa energia (redução do metabolismo). Você irá notar uma sensação de cansaço, irritação, falta de energia, vontade de descansar ou dormir.

As calorias economizadas devido à diminuição do metabolismo são rapidamente estocadas como gordura para assegurar que você tenha uma quantidade suficiente de energia (calorias) para combater uma possível falta de alimentos por longo tempo.

Parece absurdo, mas realmente seu corpo irá começar a se preparar para enfrentar uma situação extrema, como se você estivesse em um barco perdido no meio do oceano e não fosse comer nas próximas semanas. Seu corpo não sabe quando será sua próxima refeição.

Para piorar as coisas, o corpo quer estocar o máximo de gordura possível, e para isso ele irá acabar consumindo o tecido muscular e estocar as proteínas resultantes desta destruição, em forma de gordura. Não apenas seu metabolismo irá cair e seu percentual de gordura aumentar, mas também sua massa muscular irá diminuir como resultado do período de privação.

Existe duas maneiras distintas de você entrar no estado de privação:

- Reduzindo calorias muito abaixo da sua necessidade diária.
- Comendo refeições com períodos de jejuns longos e sem planejamento.

O corpo entra em um estado de privação cerca de três a quatro horas depois de sua última refeição. Ele questiona porque não há comida presente para digerir e começa o processo de preparação para a fome, o que inclui:

- Diminuição do metabolismo (causando a perda de energia física)
- Aumento do armazenamento de gordura,
- Conversão do tecido muscular em energia e gordura.

Por isso não comer é contra-produtivo para o processo, aquisição ou manutenção de um peso saudável. É preciso coragem e determinação para renunciar aos velhos padrões alimentares e seguir um planejamento adequado associado à atividade física.

Renove sua vida, modifique seus hábitos e sinta-se ótimo física e psicologicamente.

FAÇA POR VOCÊ MESMO!

Fonte de consulta: Somer, Elizabeth – Armadilhas que Detonam a Dieta de uma Mulher.

Comece bem o dia com o café-da-manhã

A alimentação é o primeiro passo para termos uma vida mais saudável. Um bom dia deve começar sempre com um bom café da manhã, que vai garantir energia para trabalhar, estudar, praticar atividade física, entre outros. E se você capricha na primeira refeição do dia, não sente tanta fome na hora do almoço e faz melhores escolhas alimentares no decorrer do dia. Essa é uma ótima maneira para o controle adequado da manutenção do peso.

O café da manhã reconstitui as reservas de energia que o organismo utilizou durante a noite, quebrado um jejum de 8 a 12 horas. Por isso, deve ser feito logo que você se levantar. "O café da manhã é uma maneira saudável de começar bem o dia Além disso, ajuda a estabelecer as funções do aparelho digestivo e acelera o metabolismo.

De acordo com Marle Alvarenga, doutora em Nutrição Humana pela USP, com o café da manhã, o corpo consegue alcançar as necessidades de nutrientes, vitaminas e minerais que precisamos para desenvolver as atividades diárias. "As crianças que não se alimentam de manhã podem ter um déficit de atenção na aula e dificuldades em processar as informações".

Quem pratica atividade física logo cedo precisa redobrar a atenção com o café da manhã. Ao contrário do que muita gente pensa, deixar de comer antes da aula não faz com que o corpo queime mais calorias. "A pessoa pode desmaiar durante a aula se estiver em jejum, já que ocorre a hipoglicemia (quando a glicose se esgota no organismo)", alerta Helena. Um carboidrato (pão, barrinha de cereais, torradas etc) ou um iogurte garante o índice glicêmico que o corpo precisa para realizar as atividades.

"Deixar de tomar café para emagrecer é a pior escolha, pois o organismo vai economizar energia como forma de defesa e o metabolismo ficará mais lento". Neste caso, o ideal é fazer de cinco a seis refeições por dia - café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar e ceia. "Manter a regularidade das refeições acelera o metabolismo e queima calorias a todo o momento, aconselha Marle.

Arroz e feijão, uma dupla perfeita!!!

Você sabia que o arroz e o feijão foram feitos um para o outro? Pois sim, a combinação certa é o segredo para o corpo aproveitar todos os nutrientes, como proteínas, minerais e vitaminas. O arroz tem dois aminoácidos que o feijão não tem. Mas o feijão, por sua vez, é rico em outro aminoácido, ausente no arroz. A união dos dois forma uma excelente fonte de proteínas.

Então:

2 colheres de sopa de arroz

+

1 concha de feijão

Equilíbrio perfeito do prato para a sua saúde

Uma descoberta feita por um estudo realizado na USP, diz que, a combinação do arroz com o feijão associado com frutas, vegetais e quantidades moderadas de carne previne o câncer de boca. Quem diria que esta dupla famosa na mesa dos brasileiros fosse tão eficiente e saudável?

O arroz branco é um alimento básico de mais da metade da população do mundo. É uma ótima fonte de energia e, em caso de diarreia é um excelente restaurador do funcionamento normal do intestino. O arroz integral é rico em fibras, auxilia no trânsito intestinal, promove maior saciedade e facilita a eliminação de toxinas. O resultado é visível: os cabelos se tornam brilhantes e a pele fica mais viçosa. Excelente fonte de vitaminas e minerais que agem contra o envelhecimento precoce.

O feijão é um alimento construtor de nosso organismo, rico em proteínas, sais minerais e vitaminas do complexo B. Importante fonte de ferro e por isso, muito importante na renovação do sangue.

Dicas úteis para melhorar a sua alimentação diária

- Não deixe de fazer nenhuma refeição diária (de 4 a 5 por dia). Ao excluir uma refeição, você não estará fazendo nenhum bem ao seu organismo, pois na refeição seguinte ele vai tentar recuperar o tempo de privação. O risco é muito grande de acontecer um descontrole com ingestão excessiva de calorias.
- Mastigue bem os alimentos, pois desta forma teremos um melhor aproveitamento dos nutrientes.
- Evite frituras, empanados, milanesas, massas e molhos cremosos que costumam ser muito gordurosos. Dê preferência a saladas com legumes crus variados, que não apresentam restrições.
- Escolha carnes magras e, como acompanhamento, prefira arroz branco (sem mistura) ou uma porção de batatas cozidas, por exemplo.
- Evite refrigerantes e sucos com açúcar. Quando for tomá-los, prefira os de composição diet ou light ou sucos naturais. Procure beber no máximo um copo durante a refeição. A ingestão concomitante de comida e bebida **não** é um hábito muito saudável. O ideal é ingerir líquidos com um intervalo de uma hora antes ou após as refeições.
- Quando trocar uma refeição por um sanduíche, observe se os recheios não são muito gordurosos. É muito importante não fazer disso um hábito e sempre dar preferência para alimentos variados.
- Massas devem ser consumidas moderadamente em dietas de manutenção de peso. Procure optar por aquelas que contenham

molhos com pouca gordura (como de tomate, por exemplo). No caso de pizzas, opte por aquelas com menos quantidade de queijo e embutidos.

- Para sobremesas, uma boa opção é uma porção de sorvete ou salada de frutas, sem coberturas ou creme chantilly.
- Evite sair para passear ou fazer compras de barriga vazia. Desta forma você diminui muito a vontade de comer guloseimas, que são alimentos pouco nutritivos e podem ser consumidos esporadicamente.
- Utilize o mínimo possível de sal. Substitua por outros temperos como noz-moscada, pimenta, limão, orégano, manjerona, hortelã, alho, cebola e outros de sua preferência.
- Utilize a menor quantidade possível de óleo no preparo dos alimentos. Evite frituras e imersão dos alimentos no óleo. Melhor cozinhar, assar, grelhar usando panelas anti-aderentes, grelhas ou chapas. Para saladas, dê preferência para o óleo de oliva e limite-se a um fio no almoço e no jantar.

Mais dicas...

- Junte tomate, brócolis ou espinafre numa omelete feita só com claras.
- Mantenha cenouras e aipo em palitos. na geladeira para serem comidos a qualquer momento.
- Corte o abacaxi em fatias, desprenda o miolo e desloque-o ligeiramente para cima. Coloque cada fatia em um prato e cubra com o seguinte molho: 1 pote de Iogurte Natural, adoçante e raspas de limão a gosto. Decore com folhas de hortelã.

ESPETANDO OS PEDAÇOS

- Corte o abacaxi em quatro no comprimento, prenda-o no espeto e asse polvilhado com canela em pó.

ASSANDO MAÇÃS

- Use a faca para riscar a casca de maçãs inteiras antes de assá-las pra que as frutas não rachem enquanto assam. Salpique suco de limão na polpa exposta para evitar que queime.

ESCOLHAS SAUDÁVEIS

- Na pizza **CASEIRA**, prefira recheios com vegetais do tipo rúcula, escarola, cogumelos ou com frios à base de peru ou queijos magros. Os embutidos à base de peru contêm menores quantidades de gorduras e sal.

MOLHOS

- Evite maionese e molhos à base de requeijão, gemas de ovos, creme de leite. Prefira ricota, queijo minas fresco e cottage.
- Inicie a refeição com uma sopa quente no inverno, e salada no verão.
- Incluir sempre e em cada refeição, frutas e vegetais ricos em vitamina C, para melhorar a absorção de ferro. Ex.: laranja, acerola, tangerina, limão, etc.
- Comer verduras com a coloração verde mais escura (contêm maior quantidade de ácido fólico e clorofila).
- Usar mais frutas oleaginosas (nozes, castanhas, etc.) e frutas secas (ameixa, uva passa, damasco, etc.) nos intervalos das refeições.

REFEIÇÕES EM RESTAURANTES

- **Sanduíches:** Escolha recheios de vegetais, de carne ou de aves, ovo, queijos brancos, peixes. Evite recheios de presunto, carnes processadas, queijo processado e pickles.

Massas: Cuidado com os molhos elevados em sal e ingredientes gordurosos.

Evite ingredientes como presunto, parmesão, creme de leite, nata e azeitonas.

Cozinha Chinesa: alto teor de sódio. Coma ocasionalmente.

- **Pizzas:** Escolha as menos calóricas, com recheio de vegetais.



Dietas da moda

Nossa sociedade se preocupa muito com o peso e as pessoas acabam inventando várias dietas para emagrecer. Isso não significa dizer que todas essas dietas são boas para a saúde, pelo contrário! As chamadas "dietas da moda" são geralmente restritas a um ou vários tipos de nutrientes. Além de não serem nutricionalmente equilibradas, apresentam várias desvantagens.

Comer alimentos nutritivos em quantidades controladas para se obter uma dieta que apresente todos os nutrientes essenciais nas quantidades recomendadas é a alternativa ideal para quem deseja controlar o peso sem perder a saúde.

Muitas pessoas insistem em fazer essas dietas “exóticas” influenciadas pela propaganda, por artistas ou homens e mulheres com corpos esculturais. Com as dietas da moda, a perda de peso acaba sendo passageira. As pessoas seguem uma alimentação tão fora de seus padrões que, ao retomar à “vida normal”, voltam a comer os tipos e a quantidade de alimentos que as fizeram aumentar de peso anteriormente.

É preciso ter sempre em mente que não existem poções mágicas para emagrecer. Nenhuma “mistura mágica” garante uma perda de peso ideal.

O melhor caminho para quem quer perder peso é uma reeducação alimentar, preferencialmente acompanhada por um profissional capacitado. Somente assim podemos ter garantia de manutenção de peso e controle efetivo sobre a saúde corporal.

Reduzindo o Colesterol e Triglicerídios

Colesterol

Uma parte é produzida pelo organismo e a outra é consumida na alimentação. Ele é muito importante para nossa vida, mas seu excesso é muito prejudicial à saúde, causando aterosclerose (entupimento das artérias), doenças cardíacas, pressão alta, e outras.

Todos os produtos de origem animal contêm gordura saturada, que promove o depósito de colesterol nas artérias. Alguns exemplos são: gorduras das carnes, banha animal, bacon, presunto, salames, queijos gordurosos, mortadelas, lingüiça, manteiga, gema de ovos, miúdos (rim, miolo, fígado coração) camarão, lagosta e outros.

Prefira carnes magras, assadas ou grelhadas, evite o consumo excessivo de manteigas ou margarinas (gorduras trans), leite desnatado, banha, etc.

Triglicerídios

É o nome dado às gorduras em geral. É o maior percentual encontrado no organismo, atingindo cerca de 95% da gordura total, principalmente a abdominal. Então, todo o excesso de alimentos ricos em açúcares, amidos e gorduras se depositam em forma de triglicerídios.

Devemos adequar conforme as nossas necessidades diárias, a ingestão de: arroz, batata, pão, farinhas, massas, mandioca, milho, torradas, bolachas açúcares, mel melado, doces, refrigerantes, bebidas alcoólicas etc.

Com uma alimentação equilibrada de nutrientes, você manterá sob controle o excesso alimentar destes vilões da saúde.

Atividade Física

O ideal é praticar algum tipo de atividade física todos os dias. Você não deve ficar várias horas se exercitando e suando sem parar. “Pegar pesado” é para atletas. Cada um deve procurar uma atividade que lhe agrade; convidar um amigo para se sentir incentivado e buscar a orientação de um professor de Educação Física. O que não pode é ficar parado!

Os benefícios da atividade física:

- Contribui para o bom funcionamento dos órgãos, principalmente do coração.
- Contribui para o bom funcionamento do intestino.
- Diminui a ansiedade e o estresse.
- Contribui para o funcionamento normal dos mecanismos cerebrais do controle do apetite, permitindo um equilíbrio entre ingestão e gasto de energia.
- Aliado ao consumo reduzido e variado dos alimentos, aumenta a perda de gordura e melhora a sua distribuição corporal.
- Quanto mais ativo você se tornar, mais calorias vai queimar.

Os exercícios físicos devem fazer parte da vida diária de todas as pessoas. Claro que, para isso, é importante visitar seu médico para que ele lhe indique a quantidade e modalidade mais adequada às suas condições físicas.

“As pessoas bem-sucedidas têm a grandeza de fazer coisas que os que falharam não gostam de fazer”. Elas também não gostam de fazê-las, porém a força de seus propósitos de vida vence suas contrariedades.

OBESIDADE

Denomina-se obesidade uma enfermidade caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, aumentando a predisposição para vários outros problemas de saúde como: hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, câncer, hipercolesterolemia e outros.

Como se desenvolve ou se adquire?

A obesidade é o resultado de diversas interações, nas quais chamam a atenção os aspectos genéticos, ambientais e comportamentais. Assim, filhos com ambos os pais obesos apresentam alto risco de obesidade, bem como determinadas mudanças sociais estimulam o aumento de peso em todo um grupo de pessoas.

Independente da importância dessas diversas causas, o ganho de peso está sempre associado a um aumento de a ingestão alimentar e a uma redução do gasto energético correspondente. Este aumento pode ser decorrente da quantidade de alimentos ingeridos ou de modificações de sua qualidade, resultando num valor calórico total excessivo. O gasto energético, por sua vez, pode estar associado a características genéticas ou ser dependente de uma série de fatores clínicos e endócrinos, incluindo doenças nas qual a obesidade é decorrente de distúrbios hormonais.

O excesso de gordura corporal não provoca sinais e sintomas diretos, salvo quando atinge valores extremos. Independente da severidade,

o paciente apresenta importantes limitações estéticas e de movimentos, acentuados pelo padrão atual de beleza. Pacientes obesos tendem a ser contaminados com fungos e outras infecções de pele em suas dobras de gordura, com diversas complicações. Além disso, sobrecarregam sua coluna e membros inferiores, apresentando em longo prazo degenerações (artroses) de articulações da coluna, quadril, joelhos e tornozelos.

Assim, pacientes obesos apresentam severos riscos para uma série de doenças e distúrbios, o que faz com que tenham uma diminuição muito importante da sua expectativa de vida, principalmente quando são portadores de obesidade mórbida.

Novamente salientamos a necessidade de uma mudança nos hábitos alimentares, associada a um programa regular de atividade física.

Estresse-Nutrição – Atividade física



Os candidatos ao estresse possuem uma personalidade que apresenta maior incidência para doenças cardíacas. O estresse também aumenta os níveis de colesterol do organismo, problemas gastrintestinais, dores musculares, de cabeça, queda de cabelo, aumento da pressão sanguínea e outros.

As causas principais do estresse são: alimentação incorreta, sobrecarga, fumo, baixa auto-estima, medo, trânsito, etc. O desgaste que as pessoas são submetidas é o fator mais significativo.

A forma como lidamos com o estresse e com suas consequências é, em grande parte um **“reflexo da maneira como encaramos a vida”**.

Às vezes uma auto-análise nos permite buscar alternativas favoráveis, mas nem sempre conseguimos resolver os problemas. Ou pior, às vezes temos que aprender a conviver com eles, administrando-os.

São muitas as medidas práticas que podemos adotar para lidar com o estresse:

- Consumir alimentos variados de cores diferentes para tornar a refeição completa em nutrientes, vitaminas e minerais. Não descuidar das frutas e leite e ingerir água em abundância.

- Praticar exercícios físicos, tais como: caminhar, correr, andar de bicicleta. Isto melhora a disposição e faz com que a tensão desapareça de maneira natural.
- Procurar manter um sono adequado evitando tomar chá, café ou outras bebidas estimulantes antes de dormir.
- Fazer uma boa leitura pode ajudar o sono chegar mais tranquilamente.
- Lazer é fundamental. Ter uma atividade na qual você esqueça das suas obrigações e compromissos, como passear e rever velhos amigos. O importante é “desligar”.
- Estabelecer no seu trabalho aquilo que é “humanamente possível fazer”, definir limites para você mesmo.
- Manter o bom humor sempre que possível. As pessoas bem humoradas não só vivem mais, como estão sujeitas a menor risco de doenças ao longo da vida. Mas, se estiver com vontade de chorar, chore. Muitas vezes o choro funciona como uma excelente “válvula de escape” de emoções conflitantes.
- Desenvolver um trabalho voluntário.
- Cultivar seus sonhos e acreditar na realização deles. Para aqueles que não têm esperanças, o estresse torna-se um grande inimigo. Procurar traçar uma meta para seus sonhos. Ter um objetivo poderá ser uma poderosa ferramenta de motivação.

***“Mesmo que o mergulho não seja seu sonho, em cima ou em baixo d’água deve haver algo que você sempre quis desde criança. Comece agora!!*”**

Comer menos, emagrece?

Sim, comer menos emagrece. Apenas, existe uma diferença importante entre **comer menos e comer muito pouco** para as necessidades diárias do seu corpo.

Comer muito pouco não é saudável e além do mais, a manutenção desta perda de peso é quase impossível, pois você não conseguirá permanecer em uma dieta restritiva por muito tempo. A restrição calórica abaixo de suas necessidades diárias causa “confusão em seu metabolismo”, fazendo o organismo ficar a espreita da primeira oportunidade para “recuperar a perda”.

O segredo da perda de peso definitiva, se você come além de suas necessidades diárias, é uma organização dos horários, quantidade e qualidade dos alimentos, fazendo substituições mais saudáveis.

Da mesma forma como você engorda gradativamente, a perda de peso deve ser gradativa, obedecendo todos os **princípios básicos da alimentação saudável**.

Como diminuir o valor calórico da dieta observando suas necessidades diárias:

- Fazer refeições tão saborosas e satisfatórias quanto às com componentes muito calóricos.
- Observar não só a quantidade, mas também a qualidade dos alimentos, pois muitos deles são pobres em nutrientes e ricos em calorias – em geral os doces e alimentos gordurosos.
- Não deixar de fazer nenhuma refeição diária (de 4 a 5 por dia). Ao excluir uma refeição, você não estará fazendo nenhum bem ao seu organismo, pois na refeição seguinte ele vai tentar recuperar o tempo de privação. O risco é muito grande de acontecer um descontrole com ingestão excessiva de calorias.
- Evitar frituras, empanados, milanesas, massas e molhos cremosos que costumam ser muito gordurosos.
- Escolher carnes magras e, como acompanhamento, preferir arroz branco (sem mistura) ou uma porção de batatas cozidas, por exemplo.
- Evitar refrigerantes e sucos com açúcar. Quando for tomá-los, prefira os de composição diet ou light ou sucos naturais.
- Quando trocar uma refeição por um sanduíche, observar se os recheios não são muito gordurosos. É muito importante não fazer disso um hábito e sempre dar preferência por alimentos variados que contenham molhos com pouca gordura, por exemplo, tomates, atum, etc.
- Utilizar a menor quantidade possível de óleo no preparo dos alimentos. Evitar frituras e imersão dos alimentos no óleo. Melhor cozinhar, assar, grelhar usando panelas anti-aderentes, grelhas ou chapas. Para saladas, dar preferência para o óleo de oliva e limitar-se a um fio no almoço e no jantar.



Nutrição para quem tem Hipertensão – Pressão Alta

Hipertensão arterial ou "pressão alta" é a elevação da pressão arterial para números acima dos valores considerados normais (140/90mmHg). Esta elevação anormal pode causar lesões em diferentes órgãos do corpo humano, tais como cérebro, coração, rins e olhos. Pessoas que têm familiares com pressão arterial elevada têm maior chance de serem hipertensos.

- Controle periodicamente a sua pressão.
- Deixe de fumar, minimize o uso de álcool.
- Mantenha o seu peso ideal.
- Faça exercícios físicos sob orientação médica.
- Evite alimentos ricos em gordura. Eles contêm grande quantidade de colesterol.
- Diminua o sal nos alimentos.

SAL

O Sódio é uma parte do sal. Ele também é parte de outras misturas usadas para dar sabor e preservar alimentos. Você pode fazer algumas mudanças simples para ajudar a comer menos sal, e deste modo prevenir e baixar a pressão alta com uma dieta **hipossódica**.

Quando comprar:

- Compre frutas e vegetais para lanche ao invés de biscoitos e salgadinhos.
- Leia o rótulo dos alimentos. Compre alimentos no qual o rótulo diz "sódio reduzido", "baixo teor de sódio", "sem sódio" ou "sem adição de sal".
- Escolha poucos alimentos enlatados e processados como salsicha, salame, presunto sopas enlatadas, pickles e outros.

Quando cozinhar:

- A cada dia corte um pouco a quantidade de sal que você adiciona na comida. Em breve você se acostumará a comer menos.
- Use temperos no lugar do sal. Tempere sua comida com ervas e temperos como pimenta, orégano, tempero verde, etc.
- Use alho e cebola naturais, ao invés de alho e cebola em preparados salgados.
- Use menos caldo de carne, molhos e ketchup.

Quando estiver à mesa: Remova o saleiro da mesa.



Você pode emagrecer enquanto come tudo o que deseja?

Essa afirmativa nem sempre é verdadeira. É possível comer qualquer tipo de comida se você quer perder peso. Porém você ainda precisa limitar a quantidade de calorias que ingere diariamente, geralmente comendo menor quantidade. Você precisa gastar mais calorias do que ingere para emagrecer.

Comer depois das 8h da noite causa ganho de peso?

Não importa que hora do dia você coma, é o quanto come durante todo o dia e a quantidade de exercícios físicos realizados que o faz ganhar ou perder peso. Se você quer fazer um lanche antes do horário de dormir, certifique-se de pensar antes na quantidade de calorias que já ingeriu naquele dia.

Certos alimentos podem queimar gordura e o fazer perder peso?

Nenhuma comida pode queimar gordura. Alguns alimentos, com cafeína, podem acelerar seu metabolismo (a forma como seu organismo usa energia, ou calorias) por um período curto de tempo, mas eles não causam perda de peso. A melhor maneira de emagrecer é diminuir o número de calorias ingeridas e ser mais ativo fisicamente.

Comer carne vermelha é ruim para a saúde e torna mais difícil a perda de peso?

Carne vermelha, frango, porco e peixe contêm alguma gordura saturada e colesterol. Porém também têm nutrientes que são importantes para a boa saúde como proteína, ferro e zinco. Comer carne magra (carne sem muita gordura visível) em pequena quantidade pode fazer parte de um programa de perda de peso. O tamanho de uma porção de carne é de 55 a 85 gramas, o que tem o tamanho aproximado de um baralho de cartas.

Frutas e vegetais frescos são mais nutritivos do que os congelados ou em conserva?

A maioria das frutas e vegetais tem naturalmente pouca gordura e calorias. Frutas e vegetais congelados, ou em conserva, podem ser tão nutritivos quanto os frescos, pois são geralmente empacotados logo depois de colhidos o que ajuda a preservar a maioria dos nutrientes.

Amido engorda e deve ser limitado quando se está tentando perder peso?

Batatas, arroz, massas, pão e feijões e alguns vegetais (como abóbora, batata doce, beterraba e cenoura) são ricos em carboidratos complexos (também chamados de amido). Amido é uma importante fonte de energia para o seu corpo. Alimentos ricos em amido *podem ter* pouca gordura e calorias. Eles se transformam em muita gordura e calorias quando você os come em grande quantidade, ou quando são preparados com molhos ricos em óleo e outras coberturas gordurosas como manteiga ou maionese.

Tente evitar coberturas ricas em gordura e escolha alimentos com amido que são ricos em fibras como grãos integrais, feijões e ervilhas.



Existe dieta para Constipação?

Sim. A constipação é uma condição do sistema digestivo onde a pessoa tem fezes duras e difíceis de eliminar. A Constipação intestinal pode causar muita dor, e em casos extremos ocasionar sintomas de intestino obstruído. As causas da constipação podem ser hormonais, anatômicas ou relacionadas à dieta.

"O hábito intestinal é bastante variável entre as pessoas, dependendo de vários fatores e dificultando a definição do que poderia ser considerado normal. O número e a frequência das evacuações dependem de vários fatores, como a dieta, a ingestão de líquidos e características específicas dos indivíduos. De qualquer forma, considera-se normal a ocorrência de duas evacuações por dia, embora essa não seja uma regra fixa".

Sabe-se que a constipação é mais frequente nas mulheres, mas ainda não se encontrou uma razão para isso. É também mais comum em idosos do que nos indivíduos mais jovens.

Outro componente que contribui para a constipação é o sedentarismo. Fato observado especialmente nos pacientes acamados, após cirurgias, etc. Não se sabe exatamente por que isso ocorre.

Como prevenir a constipação intestinal?

- Prefira refeições mais variadas, ricas em frutas, verduras e cereais.
 - Reduza a quantidade de gordura ingerida.
 - Evite bebidas alcoólicas, chocolate, café, e alimentos que levem a produção excessiva de gases, como: brócolis, cebola, couve-flor, feijão;
 - Beba bastante líquido, mais ou menos 2 litros por dia.
 - Tente determinar um horário específico para evacuação.
 - Obedeça, sempre que possível, à vontade de evacuar.
 - Pratique exercícios regularmente.
- Não utilize laxantes por conta própria. Se você não conseguir evacuar sem o uso desses medicamentos, procure um médico.

COQUETEL LAXATIVO

- 1/2 mamão papaia sem semente.
- 2 colh. (sopa) de farelo de trigo ou arroz.
- 1/2 copo de água gelada.
- 1 laranja com bagaço e sem semente.

- 4 ameixas pretas secas sem caroço (já de molho na véspera, em 1/2 copo de água).

Modo de fazer: Bater tudo no liquidificador e tomar em jejum.

Dicas Valiosas

No Supermercado:

- Elabore uma lista com calma, assim você evita comprar alimentos que não consumirá.
- Vá ao supermercado bem alimentado, para não comprar por impulso.
- Observe o prazo de validade dos produtos.
- Congelados e resfriados devem ser colocados por último no carrinho.
- Acúmulo de gelo em cima da embalagem indica que o produto foi descongelado e congelado novamente, o que o torna impróprio para o consumo.
- Frutas e legumes da estação são mais nutritivos e baratos.

Na Cozinha:

- O feijão pode ficar ainda mais nutritivo se você deixá-lo de molho por 6 horas. Com este procedimento, a digestão desse alimento é melhor e aproveita-se melhor seus nutrientes.
- Não utilizar facas serrilhadas para cortar legumes, frutas e verduras, sob pena de agredir o alimento, levando-o a uma perda maior de nutrientes.
- Não devemos, em hipótese alguma, deixar o lixo próximo de alimentos, pratos e talheres. Isso vale para aquela lixeirinha que fica em cima da pia.
- Todo o alimento armazenado na geladeira deve estar protegido. Assim se evita perda de nutrientes e absorção de odores.
- O descongelamento de alimentos não deve ser feito em ambiente externo. O ideal é retirá-lo do congelador e guardá-lo na geladeira.
- Depois de descongelado, o alimento deve ser preparado e consumido em seguida. Nunca o congele novamente cru. Faça isso apenas se tiver sido frito ou assado.

Evitar o desperdício não implica somente em preparar refeições na quantidade certa ou não jogar comida fora. Muitas frutas e verduras podem ser mais bem aproveitadas do que se imagina e, o mais importante, resultar em pratos deliciosos. Basta ter criatividade para ver que a culinária é muito maior do que se supõe. Experimente!!

Algumas Receitas Saudáveis

Saladas

Salada à badim: Beterraba, pimentão verde e vermelho, azeitona preta e cebola.
Salada à Grega: tomate fatiado, azeitona preta, queijo, pepino e cebola.
Salada à moda de Milão: Cenoura, macarrão, queijo, ervilha, maionese, suco de limão e sal.
Salada Agreste: Vagem, chuchu, cenoura, couve-flor e maionese.
Salada Alemã: Batata, salsicha, maionese, queijo prato, pickles.
Salada Alice: Alface, pimentão verde e vermelho, tomate, maçã ácida, laranja, maionese e iogurte.
Salada ametista: repolho roxo, presunto e maçã.
Salada Amsterdan: tomate, cebola, palmito, aspargo, champignon e alface.
Salada Árabe: Trigo, cebola, pepino, pimentão, alface, cheiro verde e maionese.
Salada Brasília: ovos cozidos, cebola, tomate, palmito e pimentão verde.
Salada Budapeste: pimentão verde e vermelho, presunto, queijo prato e alface para enfeite.
Salada café inglês: camarão, batata, cebola, pepino, tomate, cheiro verde e azeite.
Salada Caiçara: Banana, palmito, creme de leite, maionese. Enfeitar com alface.
Salada Camboricé: Pepino, maçã, presunto e maionese.
Salada camponesa: feijão branco, vagem, cebola, maionese e azeitona.
Salada Canadense: presunto cozido em cubos, maçãs picadas, nozes, maionese, alface crespa picada.
Salada Carmem: alface, galinha, cenoura, pimentão verde, ervilha temperada com maionese.
Salada enriquecida: repolho branco, cenoura, cebola, salsão, pimentão verde e maionese.
Salada Atenas: Berinjela em cubos assada e temperada, uva passa, azeitona verde, pimentão verde e vermelho.
Salada de berinjela ao forno: berinjela, cebola, pimentão verde, salsicha,

limão e azeitona.
Salada Brasília: Ovos cozidos, cebola, tomate, palmito e pimentão.
Salada Budapeste II: carne picada, tomate, cebola, pimentão, vinagre e cheiro verde.
Salada Califórnia: arroz, frango desfiado, pimentão, ameixa, passas e abacaxi.
Salada Califórnia II: uva Itália, queijo em cubos, abacaxi em cubos e maionese.
Salada carioca: tomate, laranja e alface.
Salada de cenoura e brócolis: cenoura, brócolis, tomate, presunto e cebola.
Salada de pepino tropical: pepino em rodela, queijo prato em tiras, azeitonas pretas e maionese.
Salada pic-nic: batata em cubos, maçãs em cubos temperadas com maionese, colocar sobre folhas de alface e lombo defumado enrolado.
Salada primavera: cenoura, ervilha, presunto e iogurte.
Salada de queijo e pimentão: tomate mussarela, pimentão verde e cebola.
Salada Russa: batata, cenoura, maionese, palmito, ervilha e presunto.
Salada salpicão de frango: repolho, cenoura ralada, maçã, frango desfiado e maionese.
Salada salpicão de presunto: repolho, cenoura, presunto, ervilha e maionese.
Salada sofisticada: alface em tiras, banana em rodela, couve-flor e nozes.
Salada Suíça: queijos em cubos, ervilha, salsicha e azeitona.

NHOQUE VERDE

- 1kg de batata cozida em água e sal espremida
- 1kg de farinha de trigo
- 1 maço de espinafre cozido em água sem sal
- 2 gemas

• **Modo de preparo:** Bater no liquidificador até a consistência de creme o espinafre com um pouco da água de seu cozimento, as gemas, sal e a noz moscada. Separar as batatas espremidas em duas partes iguais. Em uma parte, acrescentar o creme de espinafre, misturando bem com as mãos. A outra parte fica sem espinafre. Juntar a farinha de trigo nas duas partes até que se obtenha uma massa bem incorporada e soltar das mãos. Fazer rolinhos grossos e cortar os nhoques. Colocar duas panelas com água no fogo e quando começar a ferver, colocar os nhoques e retirá-los com uma escumadeira assim que subirem à superfície. Arrumá-los em um refratário e cobri-los com molho bem quente. Polvilhar queijo ralado.

• **Rendimento:** 10 porções

SALADA DE BERINJELA

- 2 berinjelas grandes cortadas em tiras
- 2 cebolas média em rodela
- 1 pimentão verde pequeno em rodela
- 1 pimentão vermelho pequeno em rodela

- 2 col. sopa de vinagre - 50 ml de água
- sal a gosto - orégano a gosto
- azeite

• **Modo de preparo:** Num refratário colocar a berinjela, os pimentões e as cebolas. Misturar na água o sal e o vinagre. Salpicar a berinjela. Colocar o orégano e regar com azeite. Levar ao forno em fogo médio e quando estiver dourado retirar do forno, deixe esfriar e coloque na geladeira.

Observação: Além de ser usado como salada, pode ainda servir como recheio de sanduíche ou para comer com torradinhas.

SOPA CREME DE LEGUMES

- 1 unidade média de Abobrinha
- 4 xícaras de chá de Água
- 1 dente de alho
- 2 unidades médias de batatas
- 1 unidade média de beterraba
- 1 unidade média de cebola
- 1 xícara de chá de cebolinha picada
- 2 unidades médias de cenoura
- 1 unidade média de chuchu
- ½ colher de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de sal
- 1 unidade média de Tomate

Modo de preparo: Ferva a água. Pique os legumes, a cebola, amasse o alho. Em uma panela coloque o óleo e refogue a cebola, o alho, o tomate. Acrescente os legumes e o sal. Coloque a água fervente e deixe cozinhar até os legumes ficarem macios, retire então do fogo e bata tudo no liquidificador.

Volte o creme batido na panela e esquente novamente.

Retire do fogo e acrescente a cebolinha bem picada.

• **Rendimento:** 4 porções – 184 Kcal cada

CONSERVA PICANTE DE BERINJELAS

- 1 kg de berinjelas médias
- 1 xícara de sal
- 1 xícara de vinagre branco
- 1 xícara de azeite de oliva
- 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1 colher (sopa) de orégano
- 1 colher (chá) de pimenta calabresa (opcional)
- 1 pimentão vermelho sem pele e sem sementes.

Modo de Preparo:

Descascar as berinjelas e cortar em lâminas horizontais, finas, com cerca de ½ cm de espessura. Misture os filetes de berinjela com o

sal. Coloque em uma peneira ou vasilhas funda e coloque um peso sobre as berinjelas. Deixe descansar por 2 horas para perder totalmente a água. Após 2 horas esprema bem e lave bem os filetes de berinjela em água corrente para retirar o sal, esprema muito bem para retirar o máximo de líquido possível. Coloque novamente em uma tigela e acrescente o vinagre, deixe descansar por mais 2 ou 3 horas. Esprema novamente e acrescente o orégano, alho, folhas de louro e azeite. Se quiser, coloque a pimenta calabresa. Corte o pimentão em tiras finas e acrescente às berinjelas, coloque em um vidro. Tampe bem e deixe descansar por mais 12 horas na geladeira. Sirva com pão italiano.

MOUSSE DE GELATINA

Preparar um pacote de gelatina normal / diet conforme instruções. Colocar na geladeira até endurecer, passar para o liquidificador e juntar 1 pote de iogurte natural desnatado, liquidificar, colocar nas taças e levar à geladeira para endurecer novamente.

ARROZ COM CASCAS DE LARANJA (riz o l'orange)

Anexar ao cozimento tiras de casca de laranja. Serve para dar sabor e diminuir óleo utilizado, criar paladar e trabalhar com um pouco de pectina.

CARNES GRELHADAS COM SHOYU (FRANGO, BIFES E PEIXES)

Grelhar somente com um pouco de óleo. Depois voltar tudo para a grelha e jogar molho shoyu.

SALADA DE ARROZ 7 CEREAIS

- Arroz 7 cereais - Cenoura ralada
- Cebola picada - Pepino japonês ralado
- Mussarela em cubos - Peito peru def. em tiras
- Tofu picado em cubos - Salsa e cebolinha picadas
- Mangericão fresco picado - Sal, azeite
- Aceto balsâmico.

• **Modo de fazer :** Cozinhar o arroz conforme indicações e misturar todos os ingredientes. Servir com pão ou com salada de folhas variadas.

BATATAS CROCANTES ASSADAS

- 4 batatas médias descascadas
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco
- ½ xícara (chá) de castanha de caju picada
- ½ xícara (chá) de margarina LÍQUIDA

• **Modo de Preparo:** Unte uma assadeira retangular pequena e reserve. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C). Cozinhe as batatas em água e sal, escorra e coloque-as na assadeira.

Em uma tigela misture a margarina líquida e o alecrim. Passe essa mistura sobre as batatas e polvilhe a castanha-de-caju. Leve ao forno por cerca de 20 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

ALMÔNDEGAS AO FORNO

- 1 kg de carne moída
- 1 cebola ralada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 ou 2 ovos
- ½ xícara (chá) de aveia
- 4 cubos de caldo de carne
- Salsinha, raspas de limão e sal a gosto
- 1 lata de molho de tomate
- Queijo mussarela ralado.

Modo de fazer: Frite a cebola na manteiga e reserve. Amasse a carne moída com as mãos, acrescente a cebola, a raspa de limão, os ovos, a salsinha e a aveia. Faça bolinhas pequenas e coloque-as aos poucos em 1 litro de água fervente com dois cubos de caldo de carne. Quando as almôndegas estiverem cozidas, tire-as com uma escumadeira e coloque-as numa travessa coberta com purê de batata. Acrescente o molho de tomate e o queijo mussarela e leve ao forno para gratinar.

LASANHA DE BERINJELA

- 5 berinjelas grandes
- 500g de mussarela de búfala
- 1 punhado de folhas de manjeriço
- 100g de parmesão ralado
- 300ml de molho de tomate
- azeite de oliva
- sal
- pimenta-do-reino.

Modo de fazer : Corte as berinjelas em fatias finas (3mm) e grelhe dos dois lados, acrescentando um pouco de sal e pimenta. Reserve. Unte um pirex retangular com azeite de oliva e disponha uma camada de berinjelas, um pouco do molho de tomate, mussarela picada, manjeriço, parmesão e um fio de azeite de oliva. Repita a operação três vezes, finalizando com a berinjela, molho de tomate e parmesão. Asse no forno forte por 30 minutos ou até gratinar.

MAÇÃS COM NOZES

- 2 maçãs vermelhas, pequenas e maduras
- 30 gramas de nozes descascadas

- 30 gramas de tâmaras
- 60 ml de suco de maçã
- 1 colher de chá de raspas de laranja

Modo de Preparo: Lave as maçãs e retire o miolo, sem cortá-las. Divida-as ao meio.

Pique as nozes e as tâmaras. Coloque o suco de maçã e as raspas de laranja em uma panela pequena. Acrescente as nozes e as tâmaras, deixe ferver e cozinhe durante 2 – 3 minutos, até que o líquido seja absorvido. Deixe esfriar um pouco e então recheie a cavidade das maçãs com essa mistura. Embrulhe cada metade com folha de papel alumínio. Asse na grelha por cerca de 30 minutos, virando-as de vez em quando até que fiquem macias.

FRUTAS GRELHADAS

• Ingredientes:

- 1 manga
- 1 maçã ½
- abacaxi
- 2 peras
- 1 pêssgo
- 2 colheres (sopa) de manteiga.

Modo de Preparo:

1. Descasque a manga, o abacaxi e a maçã. Corte a manga em fatias grossas. O abacaxi deve ser cortado em rodelas grossas (1 cm de espessura) e as maçãs em quatro pedaços.
2. O pêssgo e a pêra não devem ser descascados. Corte cada um deles em cruz, ou seja, em quatro pedaços.
3. O corte das frutas deve ser feito bem próximo da hora de serem grelhadas para não ressecarem.
4. A pêra e a maçã oxidam (escurecem) quando expostas por mais de 5 minutos ao ar. Para evitar esta reação, coloque-as dentro de uma tigela com água e algumas gotas de limão.
5. Esquente uma grelha ou uma frigideira antiaderente. Coloque a manteiga e deixe derreter.
6. Coloque algumas frutas na grelha e deixe por 3 minutos. Verifique se já estão douradas e vire de lado. Deixe o outro lado por mais 3 minutos. Repita esta operação com todas as frutas.
7. Coloque em quatro pratos um pedaço de cada fruta e sirva.