

# Nutrição em tempo de Verão

Nesta estação do ano, é muito comum surgirem as preocupações com a nossa imagem, não só como em resultado da exposição do nosso corpo, como aliado ao facto de querermos sentimo-nos com mais saúde.

Chegam as férias, apetece passear e quem sabe até fazer uma caminhada. É bom ver, principalmente ao final da tarde, pessoas em grupo ou sozinhas a percorrerem as ruas para conseguirem o seu bem-estar físico e mental. Sem dúvida que uma alimentação saudável pode contribuir para vivermos melhor!

O importante é vivermos mais e com mais saúde!

Assim, procure usufruir do prazer à mesa, com a vasta oferta de alimentos próprios desta época, como por exemplo variar o tipo de hortaliças, legumes, leguminosas verdes e fruta.

Estes alimentos são por excelência tónicos e protectores, reguladores das funções digestivas, em consequência da sua riqueza em vitaminas antioxidantes, minerais e fibra.

Para se aproveitar o máximo dos seus nutrientes, sempre que possível devemos consumi-los crus, cozinhar em vapor ou lentamente em recipientes de fundo diatérmico sem água ou com tão pouca que, quando prontos, já não reste nenhuma. Aspecto importante, é aproveitar talos e as folhas mais duras, cortadas muito finas ou trituradas, vão sem dúvida ajudar a regu-

larizar o trânsito intestinal, principalmente a obstipação.

Os frutos diferem dos legumes e das hortaliças pela satisfação com que se comem crus. Fazem parte de saborosas e apetitosas sobremesas que alegam as nossas refeições. De um modo geral são mais calóricas do que as hortaliças e legumes porque contêm mais açúcares.

No entanto, os frutos, não deixam de ter menos calorias que os restantes alimentos. Por exemplo, uma maçã média com 80g, tem o mesmo valor calórico que uma pêra de 120g, uma laranja de 100g, 4 ameixas pequenas, uma chávena almoçadeira de morangos, ou 240g de melão, melôa ou melancia. São muito ricos em vitaminas, principalmente em vitamina C, que abunda nos kiwis, citrinos e morangos. Preferir sempre madura, que é mais fácil de digerir, melhor tolerada e mais rica nutricionalmente.

Uma sugestão será variar o seu dia alimentar, incluindo sempre 4 chávenas almoçadeiras (400g) de hortaliças ou legumes e 3 a 5 peças de fruta.

**Odete Vicente de Sousa, Mestre em Nutrição Clínica pela Faculdade em Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP)**

**Referências bibliográficas:**

Peres Emílio. Saber comer para melhor viver;

Caminho; 1994.

Site disponível:

[www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt](http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt)