

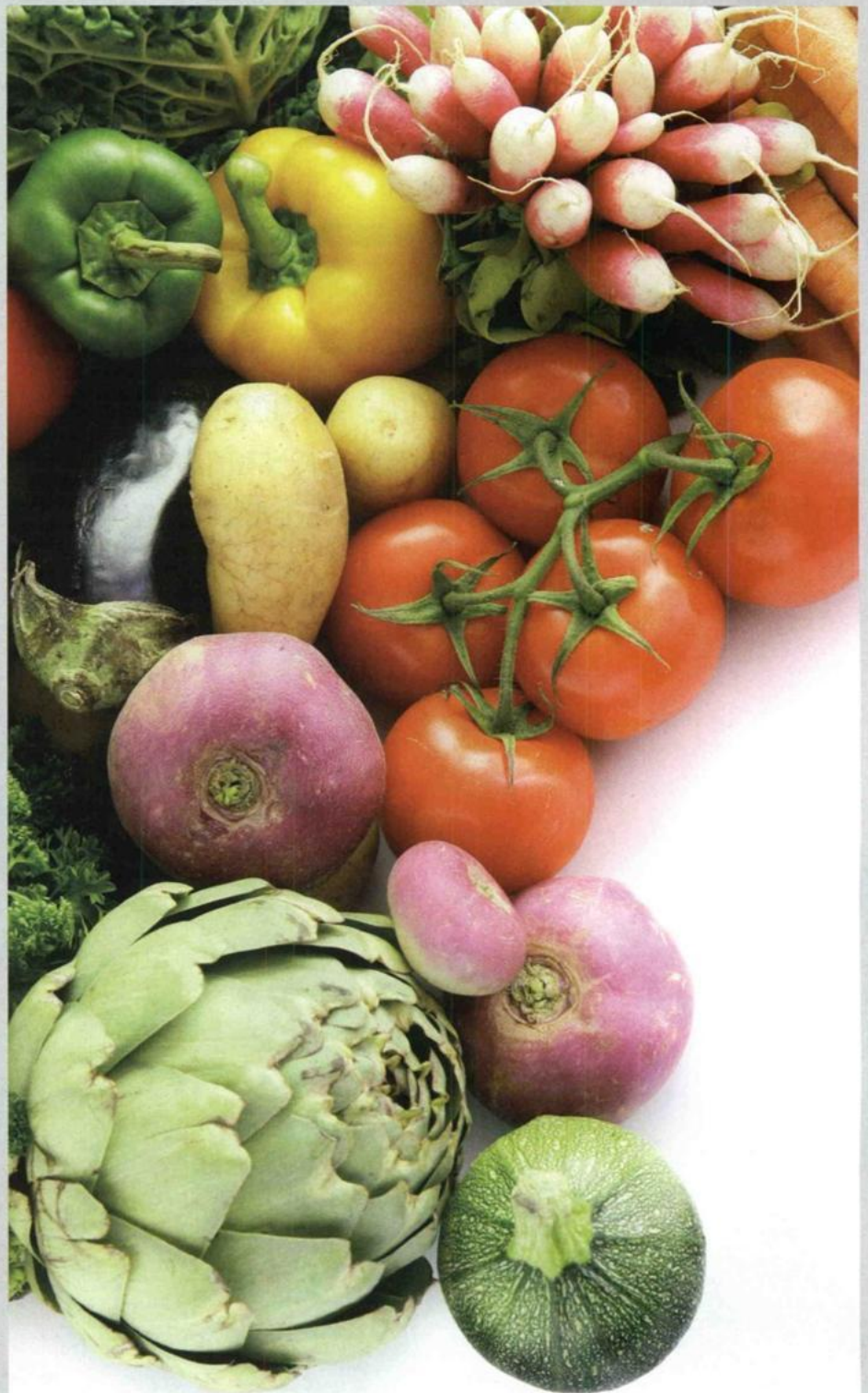



Caderno Especial Saúde

Parceria

Tem uma alimentação correcta?

Comer bem não se resume apenas a fazer boas escolhas alimentares. Significa também ingerir os alimentos certos, na altura certa. Seja ao acordar, antes de uma ida ao supermercado ou ao jantar. Ou, até mesmo, quando se vai jantar fora! A Herbalife dá algumas dicas



 Susan Bowerman

MS, RD, CSSD, consultora nutricional da Herbalife



A sua lista de resoluções de ano novo incluía a promessa “ter uma alimentação correcta”? Muitas pessoas fazem esta promessa em Janeiro mas, em meados de Março, os velhos hábitos instalam-se novamente sem que se dê por isso. Talvez porque tenham tentado fazer demasiadas alterações de uma só vez - ou porque não tenham bem a noção do que significa ter uma “alimentação correcta”. Comer bem não se resume apenas a fazer boas escolhas alimentares. Significa também ingerir os alimentos certos, na altura certa. Aqui ficam sete dicas para o ajudar a “alimentar-se bem”.

1. Alimente-se bem ao acordar.

Não precisa de comer imediatamente após acordar, mas comer de manhã é realmente importante. Quem toma o pequeno-almoço regularmente consegue controlar melhor o peso. Quem salta esta refeição tende a exagerar ao almoço, para compensar as horas de jejum. Se não consegue comer muito de manhã, experimente optar por uma papa de aveia polvilhada com proteína em pó, uma peça de fruta fresca com queijo fresco ou um iogurte, ou um batido de proteína preparado com leite e fruta.

2. Alimente-se bem antes de ir ao supermercado.

Se fizer as compras de estômago vazio vai sentir-se como uma criança numa loja de doces. Coma uma barra de proteína, uma peça de fruta ou uma mão-cheia de frutos secos antes de sair, para que não se sinta tão tentado. Faça uma lista de compras e siga-a à risca.

3. Alimente-se com o tipo certo de gorduras.

Precisamos de integrar pequenas quantidades de gordura na nossa alimentação, mas a maioria das pessoas ingere quantidades em excesso. Não esquecer que há gorduras (como as naturalmente presentes no peixe, nos frutos secos, nas azeitonas e nos abacates) melhores do que outras. As gorduras saudáveis dão sabor, por isso, adicione abacate ou nozes às saladas, ou um pouco de azeite aos legumes cozidos a vapor.

4. Alimente-se bem antes de praticar exercício físico.

Vai precisar de carregar baterias antes de fazer exercício físico - especialmente se treinar logo de manhã. Se não tiver muito tempo para comer antes, opte por alimentos de fácil digestão como batidos, sopas ou iogurtes. Se tiver tempo de fazer a digestão antes de treinar, faça uma refeição normal com bastantes hidratos

de carbono: pão, arroz e massa integrais, fruta e legumes, para aguentar o ritmo do treino.


5. Alimente-se bem após o exercício físico.

Após um bom treino o organismo necessita novamente de carregar baterias, por isso procure comer nos 30-45 minutos a seguir ao exercício. Os músculos vão precisar de fruta, legumes e cereais integrais para repor as reservas de hidratos de carbono e de uma dose de proteína para os ajudar a recuperar.

6. Alimente-se bem quando comer fora.

Fazemos tantas refeições fora de casa, que jantar fora deixou de ser uma ocasião especial. Resista à tentação de comer demasiado quando janta fora. Se está a tentar controlar as calorias, divida a entrada com um amigo e peça uma salada extra. Ou substitua as batatas por uma dose dupla de legumes. Peça os molhos e temperos à parte, para que possa controlar a quantidade que consome.

7. Alimente-se bem à noite.

Muitas pessoas saltam refeições, ou comem pouco durante o dia, apenas para terminarem por consumir enormes quantidades de calorias entre o jantar e a hora de dormir. Ao concentrar grande parte da alimentação à noite, o cérebro e os músculos não recebem o combustível necessário para desempenhar as actividades físicas e mentais quotidianas. Distribua as calorias que consome ao longo do dia, a cada refeição e a cada lanche. Se os lanches nocturnos estão a fazer com que acumule quilos, experimente escovar os dentes após o jantar - é uma excelente tática para assinalar que não vai comer mais nesse dia. 



Susan Bowerman