



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM DIAS DE SOL



» *O Sol, sendo a nossa fonte natural de luz e de calor, é fundamental para uma boa saúde e um bom funcionamento do corpo.*

No Verão, com o aumento do calor e da exposição solar, é importante não esquecermos de nos hidratarmos ao longo do dia, incluindo mais bebidas na nossa alimentação: prefira sempre beber água, cerca de 1,5 l por dia, porque a água naturalmente contida nos alimentos não é suficiente para suprir as necessidades diárias, principalmente, se praticar atividades físicas intensas. Em contrapartida, deve moderar o consumo de bebidas que contenham cafeína, como é o caso de alguns refrigerantes (incluindo as bebidas energéticas), o café e o chá, não só porque a cafeína possui um efeito diurético, como também porque o açúcar, frequentemente contido em bebidas refrescantes, as torna muito apetecíveis. A nossa alimentação deve ser variada e deve incluir diariamente pequenas quantidades de vitaminas, indispensáveis ao crescimento normal e à manutenção da saúde, porque o nosso corpo não consegue sintetizar a maior parte delas. No caso da vitamina D, que funciona como

uma hormona que promove uma melhoria na absorção do cálcio (importante para a manutenção da saúde óssea e muscular bem como no auxílio de tratamentos e prevenções de algumas outras doenças), as suas fontes dietéticas são escassas (óleos de peixe e alguns produtos alimentares enriquecidos), sendo por isso fundamental ter uma alimentação adequada. Dado que a exposição à luz solar possibilita ao organismo sintetizar a Vitamina D, devemos fazê-lo no mínimo por 10 minutos por dia, em horários em que a mesma não seja muito intensa, "longe" do meio-dia. Nestes dias de sol, e em relação aos alimentos que são consumidos normalmente, lembre-se que ao levar comida para ingerir fora de casa, o calor promove o crescimento de microrganismos patogénicos e/ou a produção de toxinas no alimento, cuja ingestão pode provocar toxinfecções alimentares. Os sintomas (dores de estômago/cabeça, vômitos, diarreia, febre) surgem, geralmente, 24-72 horas após a ingestão do alimento.

Para garantir a segurança dos seus alimentos, na compra, transporte, conservação, preparação, confeção e até ao momento do consumo, em casa, na praia ou no campo:



1 lave em água corrente alimentos consumidos crus

2 manipule/mantenha os alimentos crus separados dos cozinhados

3 conserve os alimentos que se estragam mais rapidamente em recipientes fechados e a uma temperatura inferior a 5°C (em sacos isotérmicos/ frigorífico/congelador)

4 cozinhe completamente os alimentos, até atingirem temperaturas acima de 70°C e, após a sua confeção, refrigere, congele ou consuma-os o mais rapidamente possível.