



Verão com Saúde

O Verão chegou e a temperatura já começou a subir. Com isso, aumenta a temperatura corporal. É nesse momento que o corpo elimina o suor, com o objetivo de manter a temperatura adequada do organismo. Com o suor perde-se água e sais minerais que são essenciais para o funcionamento do organismo.

vir em maior quantidade ao longo do dia.

época lembre-se do nosso isotônico natural, a água de coco. Ela é maravilhosa para hidratar e repor sais minerais.

Mas cuidado! Quem tem Hipertensão Arterial deve tomar cuidado com a quantidade ingerida. A água de coco é rica em sais e em excesso, junto com o calor da praia, pode aumentar a pressão arterial.



A água é o único líquido que além de hidratar o organismo, limpa e não possui energia (caloria). O suco hidrata e promove equilíbrio e sensação de saciedade.

Portanto, podemos sim hidratar o organismo com sucos, mas não podemos esquecer da água. Ela tem que

Os alimentos principalmente frutas e vegetais tem um papel importantíssimo na hidratação. No verão fica muito mais gostoso ingerir saladas. Aproveite isso para melhorar o consumo de vegetais!

E pra quem vai à praia nessa

Agora é levar a sua garrafinha de água e curtir tudo de bom que o verão nos proporciona!!!

Atenção na praia!

A alimentação deve ser adequada por isso alimentos gordurosos com muito açúcar refinado, sal e álcool devem ser evitados, porque sobrecarregam ainda mais o organismo na digestão, além de não contribuírem em nada à saúde.

Opções mais tradicionais de petiscos na praia são porções de pastéis, camarão e batata

frita, mas alertamos para que as pessoas evitem ao máximo as frituras, principalmente em barraquinhas de praia, já que o óleo é, na maioria das vezes, reutilizado e mantido por muito tempo a altas temperaturas, ou seja, perigo na certa para suas artérias por conta da gordura

saturada e toxinas liberadas do óleo. Isso sem falar nas prováveis sensações de queimação e azia. E isso, definitivamente, não combina com praia!



Hábitos Saudáveis:

Eles já são bem conhecidos. No entanto, nunca é demais reforçá-los.

Recomendamos uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grão integrais, leite desnatado e seus derivados, carnes magras, aves e peixes assados sem pele.

Não tem segredo: para se manter saudável, você deve controlar o que põe no prato todos os dias.

Os sacolés e raspadinhas também devem ser evitadas, porque nunca se sabe a origem da água do gelo e, além disso, aqueles xaropes de açúcar com corantes e outras químicas só irão contribuir com calorias vazias e mais gorduras armazenadas. No caso dos sorvetes, tão refrescantes, por que não trocar os de chocolate pelos de fruta? Pode acreditar que são bem melhores, porque contém o

suco ou polpa da fruta, sem a presença de gorduras e, conseqüentemente, menor valor calórico e maior hidratação.

Quanto aos sanduíches naturais, o problema é que no recheio é utilizado maionese, creme de leite, carnes gordas, embutidos, com traços de algum vegetal. Estes ingredientes, além de serem ricos em gorduras saturadas, são altamente perecíveis e

requerem muitos cuidados quanto à higiene e temperatura para evitar uma intoxicação alimentar.

Com isso, curta a praia, o mar e o calor, mas acima de tudo preocupe-se com a sua alimentação. Afinal, há maneiras de se alimentar de forma saudável.



Sucos Refrescantes

Melancia e Água-de-coco

Ingredientes: 1 copo (americano) de água-de-coco; 4 fatias médias de melancia

Preparo: Bata tudo no liquidificador, coe e sirva.

Maça, Beterraba e Laranja

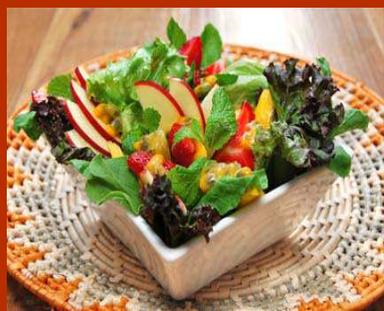
Ingredientes: 2 maçãs vermelhas, médias; 1 beterraba; 150 mL de água

Preparo: Corte as maçãs em pedaços pequenos e descarte as sementes. Rale a beterraba. Descasque a laranja, deixando toda aquela parte branca ao redor dela. Depois, corte a laranja em pedaços menores e bata tudo na centrífuga com a água.

Goiaba e Hortelã

Ingredientes: 1 colher (sopa) de mel; 2 folhas de hortelã; 1 goiaba vermelha picada; 1 xícara (chá) de água.

Preparo: Bata tudo no liquidificador, coe e sirva.



Saladas Leves

Salada de Presunto miúdo e abacaxi

Ingredientes: 150g de presunto light em tiras; 1 fatia de abacaxi picado; 1 xícara de milho verde enlatado; 1/2 copo de iogurte natural; 4 folhas de alface; salsa picada.

Preparo: Misture o presunto com o abacaxi, milho e o iogurte. Sirva sobre as folhas de alface e salpique com a salsa.

Salada Chique

Ingredientes: 1/2 manga madura; 1 alface; 200g de tomate seco; 250g de mussarela; Azeite.

Preparo: Cortar a manga em palito e em tiras a mussarela e a alface. Coloque em uma vasilha misturando os ingredientes e tempere com azeite e sal à gosto.

Sua qualidade de vida começa pela Alimentação Saudável!

Fonte: Esse texto foi adaptado tendo como fontes diversos matérias sobre o tema Alimentação Saudável.

O Boletim Nutrição é uma publicação do Setor de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (NUST) da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da DIREH.