

COMER sem pressa

Mastigar os alimentos com calma, saboreando-os, permite uma digestão mais fácil e melhor aproveitamento dos nutrientes.

Quem nunca ouviu que o horário das refeições deve ser respeitado, que é importante mastigar com calma e é errado comer na frente da televisão ou do computador? Mas, pouca gente leva estas recomendações a sério, o que é um erro. Segundo a nutricionista Suzana Bonumá, a tranquilidade nestes momentos é fundamental para que nosso organismo consiga digerir e absorver adequadamente os nutrientes dos alimentos ingeridos.

Mas o que significa exatamente comer sem pressa? “Mastigar os alimentos de forma suficiente a transformá-los de sólido a pastoso e permitir que a amilase salivar [primeira etapa da digestão] atue nos alimentos e prepare-os



MASTIGAR os alimentos com calma, saboreando-os, permite uma digestão mais fácil

para as próximas etapas da digestão”, explica ela.

Não existe um número mínimo de vezes que se deve mastigar cada garfada, mas a dica é triturar os alimentos muito bem antes de engoli-los e isso só se consegue reservando um tempo mínimo para as refeições.

Se você é daqueles que

engole a comida em cinco minutos e corre para a faculdade ou o estágio sem reservar um tempo à mesa, precisa começar a mudar este hábito e reprogramar seus horários.

No começo pode ser difícil, mas com o tempo você vai se acostumar a chegar antes em casa ou a se programar para comer em

um local próximo ao seu compromisso. Afinal, um dos pontos importantes quando se fala em alimentação é conquistar uma rotina de horários e consumir alimentos saudáveis regularmente, como vegetais, frutas, grãos e cereais integrais, laticínios - e evitar o excesso de açúcar e gorduras. Também não vale comer na frente do computador, teclando com os amigos, ou da tevê, assistindo ao seu seriado favorito. O motivo? Porque não nos concentramos na comida e na mastigação e sim no que está se passando na tela.

“Comemos no ritmo das imagens e emoções do que estamos vendo. Quando as cenas são mais agitadas ou geram ansiedade a tendência é exagerar na quantidade e na rapidez”, lembra a nutricionista.

O resultado de comer depressa é um “congestionamento” no estômago. Como os sucos gástricos não dão conta de quebrar todo o bolo alimentar para que vá ao intestino e sofra os demais processos digestivos de forma adequada, há piora na eficiência da absorção dos alimentos, o que causa indigestão.

“Ao ser mastigado lentamente o alimento pode ser quebrado com mais eficiência, há esvaziamento mais rápido do estômago e melhor absorção dos nutrien-

tes no intestino”, afirma a nutricionista. Conclusão: manter a calma e a concentração durante as refeições faz maravilhas pela sua saúde!



SORVETES PUMONI

TRADIÇÃO E QUALIDADE

SHOPPING POÇOS DE CALDAS



**TÁ COM VONTADE DE QUE?!
TODOS OS SABORES EM UM SÓ LUGAR**



Ruth's
SELF SERVICE

40 anos

UNIDADE II - CENTRO
Av. Francisco Salles, 96

Poços de Caldas-MG

☎ 353721.7435

#VEMPRORUTHSII