

Índice

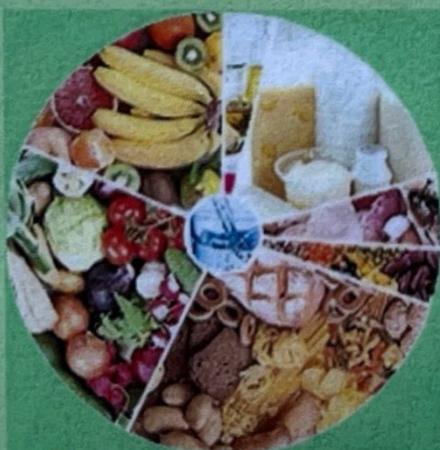


Dieta Mediterrânea



A dieta mediterrânea destaca os alimentos mediterrânicos que fazem parte das tradições alimentares portuguesas, defendendo valores culturais baseados na sustentabilidade ambiental, na preservação dos alimentos e no equilíbrio entre o corpo e a mente.

Uma alimentação saudável é fundamental para a saúde e bem-estar do corpo humano. Segundo a Roda da Alimentação Mediterrânea, esta deve ser: equilibrada, completa e variada.



A roda da alimentação mediterrânea é uma representação gráfica que reflete o prato e o convívio mediterrânico à volta da mesa, onde estão presentes os diferentes grupos de alimentos e as proporções em que devem ser consumidos diariamente.

O excesso de consumo de alguns alimentos e a carência de outros aumentam de forma significativa o risco de ocorrerem doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade e cancro.

Os 10 princípios da dieta mediterrânea:

- 1- Frugalidade e cozinha simples que têm na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiras.
- 2- Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas e frutos secos.
- 3- Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.
- 4- Consumo de azeite como principal fonte de gordura
- 5- Consumo moderado de laticínios.
- 6- Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal.
- 7- Consumo frequente de pescado e baixo de carne vermelhas.
- 8- Nos adultos o consumo de vinho deverá ser baixo e moderado e apenas nas refeições principais.
- 9- Água como principal bebida ao longo do dia.
- 10- Convivialidade à volta da mesa.



Os elementos traço são substâncias inorgânicas necessárias em pequenas quantidades. São os componentes essenciais de estruturas biológicas e fundamentais na saúde e bem-estar do corpo humano. O desequilíbrio dos mesmos pode provocar distúrbios na homeostasia das funções orgânicas, causando as chamadas doenças fisiológicas.

Iodo:

Carência: Bócio, Cretinismo e Infertilidade.

Excesso: Erupções cutâneas e problemas gastrointestinais.

Flúor:

Carência: Cáries e osteoporose.

Excesso: Fluorose

Ferro:

Carência: Anemia e síndrome das pernas inquietas.

Excesso: Vômitos, diarreia e lesões nos intestinos, no coração e no fígado.

Zinco-:

Carência: Perda de apetite, atraso no crescimento, queda de cabelo, cansaço e irritabilidade.

Excesso: Náuseas e alterações no sistema imunitário.

Cobre:

Carência: Fadiga, anemia e osteoporose.

Excesso: Dores musculares e depressão.

Uma dieta pobre em frutas e legumes, pouco variada e abundante em gorduras e açúcares é um grande fator de risco para doenças, incluindo cancro no estômago e intestino. A obesidade está associada ao cancro devido à multiplicação desordenada e descontrolada das células alteradas.

