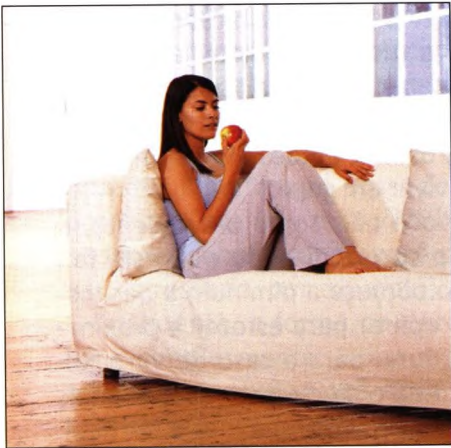


EU COMO POR PRAZER E PARA TER ENERGIA. ALGUMAS DAS MELHORES REFEIÇÕES QUE JÁ SABOREEI FORAM FEITAS EM CASA, REPLETAS DE SABOR E INGREDIENTES SAUDÁVEIS, E NA COMPANHIA DE AMIGOS. MEU SEGREDO É SIMPLES: VARIEDADE. COMER O QUE É PRÓPRIO DA ESTAÇÃO, BEBER MUITA ÁGUA E EQUILIBRAR A INGESTÃO ALIMENTAR COM AS NECESSIDADES ENERGÉTICAS PARA MANTER O PESO. NÃO É PRECISO TER A HABILIDADE DE UM *CHEF*, MAS É PRECISO TER UM BOM APETITE. É AQUI QUE COMEÇA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.



COMO COMER





# O EQUILÍBRIO ENERGÉTICO

Você deve ouvir muitas pessoas reclamar que não têm energia – você mesmo pode se sentir assim algumas vezes. Você já pensou por quê? Provavelmente você culpa a falta de sono ou o excesso de trabalho. Mas você já considerou a possibilidade da causa ser o fato de não estar se alimentando direito? Além do mais, comida é a maior fonte de energia do corpo. Vou provar que, ao fazer escolhas acertadas sobre o que vai comer, você pode aumentar seus níveis de energia e manter o peso ideal (ou até perder peso, se for o caso).

Primeiramente, quero que esqueça tudo sobre dietas emagrecedoras! No meu conceito, “dieta” é uma palavra proibida. Fazer dieta acaba com sua energia e com muito mais; por exemplo, ela desidrata, afeta a aparência da pele, interfere no sono, baixa a autoestima, aumenta o estresse, diminui a libido e a alegria de viver em geral.

Deixe-me explicar por quê. Se você não come o suficiente, o cérebro envia uma mensagem para o corpo, dizendo que está faltando alguma coisa. Seu metabolismo começa a diminuir, a desacelerar, para conservar a energia e se preparar para estocar a próxima ingestão de comida em forma de gordura, para o caso de vir a faltar novamente. Em seguida, o cérebro dá o alerta para as glândulas adrenais liberarem os hormônios epinefrina (adrenalina) e cortisol. Isso desvia as glândulas adrenais de sua função de rejuvenescimento e recuperação celular para liberar suprimentos de energia para o açúcar estocado em seu fígado e seus músculos. Então, o cortisol começa a buscar mais energia nos músculos. O açúcar produzido nesse processo é imediatamente estocado em suas células como gordura, pronta para protegê-lo em uma futura carência, e o ciclo continua. Assim, a dieta interfere na forma pela qual seu corpo normalmente processa o alimento e libera energia.

O que você come também é muito importante. Se você quer que seu corpo funcione a “todo vapor”, precisa ingerir alimentos que contenham carboidratos, como massa, pão integral, frutas e vegetais frescos, que ajudam seu corpo a liberar energia durante todo o dia. Se, ao contrário, você confia nos doces, como chocolate, sorvete ou bolos, para aumentar sua energia, você vai sentir alteração de humor, irritabilidade e hiperatividade. Quando a taxa de açúcar baixar

(e vai baixar depressa), você vai pedir mais e mais açúcar, ficando preso a um círculo vicioso, como um “viciado em açúcar”. O açúcar também esgota os níveis de Vitamina B e deixa seu corpo obeso, com pele e tônus muscular deteriorados. Não é um quadro ideal, é?

Vamos agora levar em consideração quanto e o que você deve comer para ter um nível ideal de energia, e o que pode comer se estiver acima do peso e quer emagrecer. A regra de ouro é comer com moderação. Comer demais causa ganho de peso e talvez uma quebra nos níveis de energia, porque seu corpo vai tirar mais energia dos músculos para ajudar a digerir o excesso de comida. Quando comer, coma o suficiente para satisfazer seu apetite e pare de comer antes de se sentir “cheio”. Dessa forma, você produzirá combustível suficiente para energizar, sem produzir excesso de combustível, que vai acabar sendo estocado como gordura. Isso aumentará sua estamina, sua resistência, e você não se sentirá letárgico. Sempre que possível, coma comida “de verdade”: fresca, variada e mais natural possível. Para mim, “comida de verdade” significa qualquer tipo de alimento que possa ser picado, colhido, extraído, caçado ou pescado. Faça três refeições balanceadas por dia, com dois lanches nos intervalos. Quando você precisar de mais energia (quando estiver estressado, por exemplo), faça cinco refeições menores por dia. E finalmente, a forma de perder peso e manter os níveis de energia é simplesmente uma questão de equilíbrio – gordura é energia acumulada, então você deve estar ingerindo mais energia do que está consumindo. Uma boa nutrição é fonte de energia, enquanto os exercícios são uma forma de gastá-la.

Todos nós nascemos com uma determinada quantidade de células gordurosas. Isso é determinado geneticamente quando ainda estamos no útero materno. Não temos controle sobre a quantidade de células com que vamos nascer, mas podemos escolher, por meio de nossos hábitos alimentares, a quantidade de gordura que colocaremos nelas. Se você quer emagrecer, não corte radicalmente nenhum de seus principais grupos alimentares (como se recomenda, por exemplo, em uma “dieta de baixo carboidrato”). Isso só acarretará um desequilíbrio de açúcar e problemas futuros. Coma a comida mais equilibrada, variada, não refinada e da melhor qualidade possível. Tenha o propósito de perder de 500 gramas a 1 quilo por semana. Aumente também os níveis de exercícios. Quando você se exercita e se alimenta de forma saudável, você desenvolve mais tecido muscular e acumula menos gordura. Essas mudanças se refletirão em um

corpo com menos gordura, o que é mais importante para sua saúde do que os quilos que você perde. Você também vai notar uma melhora na forma física e no tônus geral de seu corpo. Se achar que não está perdendo peso, diminua um pouco a quantidade de carboidratos até que perca os 500 gramas – 1 quilo de peso por semana. Da mesma forma, se estiver perdendo mais de 1 quilo por semana, aumente um pouco a ingestão de carboidratos.



# VITAMINAS E MINERAIS

Atualmente a mídia fala muito sobre vitaminas e minerais e a importância desses itens para nossa saúde e bem-estar. Mas quantos de nós realmente sabem o que são, por que precisamos deles e como ter certeza de que nosso corpo está recebendo a quantidade necessária de cada um? Vamos ver isso um pouco mais de perto.

Vitaminas e minerais são normalmente chamados de “micronutrientes” porque nossos corpos precisam de pequenas quantidades deles para que funcionem adequadamente. Os cientistas identificaram cerca de 15 vitaminas e outros 15 minerais vitais para nossa saúde. Uma de suas muitas funções é converter carboidratos e gordura em energia, regulando o metabolismo, ajudando a absorção de minerais e mantendo a saúde do cérebro, do sistema nervoso, da pele, dos dentes e dos ossos.

A maior parte das vitaminas de que precisamos pode ser obtida dos alimentos, pois nossos corpos são incapazes de produzi-las. Existem dois tipos de vitaminas: as solúveis em gordura, como as vitaminas A, D, E e K; e as solúveis em água, como todas as vitaminas B e C. Qualquer excesso de vitamina solúvel em gordura fica estocado em nossos tecidos gordurosos e pode ser perigoso para a saúde. Por outro lado, as vitaminas solúveis em água não podem ser estocadas pelo corpo (com exceção da Vitamina B<sub>12</sub>) e são excretadas por meio da urina – por isso precisamos nos assegurar da ingestão regular dessas vitaminas (ver “Quadro Nutricional”, págs. 144-149).

Muitas pessoas provavelmente lembram, dos tempos de escola, de que os minerais são elementos químicos. Eles podem ser divididos em duas categorias: os macrominerais, como potássio, cálcio e magnésio, que nosso corpo necessita em quantidades maiores; e os microminerais, como ferro e zinco, que são necessários em pequenas quantidades. Novamente, a maior parte da ingestão de minerais é proveniente da alimentação – particularmente do reino vegetal. Contudo, alguns, como o cálcio, por exemplo, também provêm de produtos do reino animal, como o leite.

Um grupo de vitaminas e minerais que ultimamente tem ganhado destaque são os chamados antioxidantes: vitaminas A (como

betacaroteno), C e E, e os minerais selênio, ferro, zinco, cobre e manganês. Encontrados principalmente nas frutas frescas e nos vegetais, acredita-se que os antioxidantes protegem o corpo contra o ataque dos efeitos negativos dos radicais livres – moléculas instáveis, produzidas naturalmente pelo corpo durante os processos que envolvem o oxigênio, como respiração e geração de energia. Também assimilamos radicais livres do mundo exterior. Os radicais livres produzidos em nossos corpos são benéficos, pois fazem parte de nosso sistema imunológico e atacam os vasos. Mas os radicais livres a mais que absorvemos do meio ambiente podem sobrecarregar nossos corpos, causando problemas cardíacos, câncer e envelhecimento prematuro. Ingerimos radicais livres potencialmente perigosos por meio da inalação de fumaça de cigarro; da exposição à radiação, como raios-X e computadores; da alimentação, como frituras, churrasco, comidas altamente processadas, ingestão excessiva de bebida alcoólica; e da medicação, como antibióticos e esteroides. Contudo, a boa notícia é que você pode se proteger dos radicais livres nocivos à saúde com uma dieta rica em antioxidantes (ver “Quadro Nutricional” págs. 144-149) e, como “medida de segurança”, ingerir diariamente um suplemento de antioxidantes. Pesquisas recentes realizadas na Universidade da Califórnia mostram que a combinação de ácido alfa-lipoico, L-carnitina e coenzima Q10 é um poderoso antioxidante, que eleva os níveis de energia do corpo e reverte o processo de envelhecimento de uma forma tão eficiente que tem sido considerada como “elixir da juventude”.

Finalmente, é importante incluir em sua dieta substâncias chamadas de fitonutrientes, como os flavonoides, os carotenoides e os fitoestrógenos. Esses componentes benéficos para a saúde são encontrados somente em frutas frescas, vegetais e comidas integrais. Pesquisas têm demonstrado também que a alta ingestão de fitonutrientes pode ajudar a combater as doenças degenerativas e aumentar a expectativa de vida do ser humano.

## COMBATENDO A OSTEOPOROSE

Osteoporose significa, literalmente, “ossos porosos”, uma doença na qual se formam pequenos buracos nos ossos, tornando-os frágeis e mais suscetíveis a fraturas. Pode afetar todo o sistema ósseo, porém é mais comum causar fratura nos quadris, na coluna ou nos punhos, perda de altura e curvatura da coluna. Você pode pensar que essa é uma doença que acontece somente com pessoas idosas. Nada disso! De acordo com a Fundação Nacional de Osteoporose dos Estados Unidos e a Sociedade Nacional de Osteoporose da Inglaterra, uma em cada três mulheres e um em cada 12 homens acima dos 50 anos de idade desenvolve essa doença. Mas, adotando determinadas estratégias de estilo de vida, você pode diminuir o risco de desenvolver a doença e manter seu sistema ósseo forte e flexível.

Experimente adotar uma dieta balanceada, com alimentos ricos em cálcio, para manter a massa óssea. Esses alimentos incluem sardinha, nozes, *tahine*, queijo duro de baixa gordura, feijões, vegetais verdes frescos, tofu e frutas secas. Seu corpo também precisa de vitamina D (para ajudar na absorção do cálcio) e magnésio (para metabolizar o cálcio e sintetizar a vitamina D). A melhor fonte de vitamina D é o sol – então passe mais tempo ao ar livre. Inclua também peixe rico em gordura em sua dieta, como o salmão, por exemplo.

Outras medidas preventivas que você pode tomar incluem exercícios como correr, saltar, caminhar e treinamento com pesos, que também é excelente para aumentar a densidade óssea.





# A FONTE DA JUVENTUDE

Beber água pura é essencial para a saúde e para a beleza, ajudando a manter a pele macia e jovem. Porém, o mais importante, assim como o oxigênio, é necessário para nossa sobrevivência. Precisamos beber de oito a dez copos de água por dia (aproximadamente 2 litros) para manter um equilíbrio adequado. Essa é a recomendação mínima, tendo em mente que um corpo adulto saudável elimina 2,5 litros de água por dia. Contudo, você vai precisar de mais do que isso se estiver doente, se tiver febre, se estiver se exercitando, grávida ou amamentando. A quantidade de água que você necessita depende de seu estilo individual de vida, mas a regra de ouro é que você tome um litro de água para cada mil calorias que queima. Lembre-se de que você está queimando caloria o tempo todo, mesmo quando está descansando, e quanto mais tecido muscular tiver, mais caloria vai gastar.

Nosso corpo é composto por 70-75% de água – importante tanto para regular a temperatura do corpo como para dissolver os sólidos e transportar os nutrientes pelo corpo. A água ajuda a pele e os rins a eliminar as toxinas, limpando nosso corpo, tanto interna quanto externamente. Não beber água suficiente pode prejudicar sua saúde: você pode perder energia; pode sofrer de problemas digestivos; as fibras de sua alimentação podem se tornar incapazes de eliminar as toxinas do corpo; e as funções do fígado e dos rins podem ficar comprometidas. Se você tem problemas com inchaço causado pela retenção de líquidos (no período pré-menstrual ou não), você vai perceber que quanto mais água beber, maior a facilidade de eliminar o excesso de água de seu corpo. Isso porque a água dilui a concentração de sódio no corpo, que causa a retenção de líquidos.

Você pode achar lógico que, quando estiver desidratado, sentirá sede. Mas, até que o cérebro envie os sinais para ingestão de líquido, você provavelmente já perdeu uma grande quantidade de água do corpo. Então, em vez de ficar esperando sentir sede, é bom conhecer os sintomas clássicos da perda de líquido e iniciar o processo de reidratação antes que a situação fique mais séria. Os sintomas são: urina escura e de cheiro forte, constipação, cãibra, dor de cabeça, boca seca, língua grossa ou mau hálito, letargia e falta de concentração, tontura, cansaço ou irritabilidade. (É lógico que muitos desses sintomas podem também ser indício de alguma doença; então, se algum deles persistir, consulte um médico.)

Água é seu maior bem líquido. Seja uma uva, mas não uma uva passa!



## BEBA MAIS ÁGUA

Meus três “Rs” não são ensinados nas escolas, mas deveriam ser – reviver, refrescar e reidratar. Siga as regras abaixo para manter os níveis adequados de água no corpo.

- Comece o dia com uma caneca de água morna e uma fatia de limão fresco para limpar seu organismo e liberar as toxinas do seu fígado.
- Se não estiver acostumado a tomar 2 litros de água por dia, tente beber um pouco por vez, de hora em hora, desde que levanta até quando vai se deitar.
- Se sentir fome, beba um ou dois copos de água antes de comer – algumas vezes a sensação de desidratação pode ser confundida com fome.
- Estimule-se a beber mais água, mantendo um copo em sua mesa de trabalho, ou uma garrafa em sua bolsa ou no carro.
- Beba água antes e durante os exercícios. Tome um copo pequeno cerca de 15 minutos antes de iniciar, e tome pequenos goles em intervalos regulares durante o exercício – a água vai ajudar seu metabolismo a queimar gordura e economizar o suprimento de glicogênio (energia) de seus músculos.
- Sempre beba mais água se estiver em um clima quente (ou em uma sala abafada), para compensar o que vai perder pelo aumento da transpiração.
- Quando você está com gripe, resfriado, febre, vômito ou diarreia, seu corpo perde água mais rapidamente do que o normal e é fácil ficar desidratado. Procure compensar a perda extra bebendo mais água.
- Se você gosta de tomar chá ou café, procure compensar o efeito diurético da cafeína que eles contêm e tome dois copos a mais de água para cada xícara de chá ou café que beber. (Experimente também os chás de erva – são uma alternativa mais saudável.) Alguns refrigerantes também contêm cafeína. Verifique os rótulos e, se consumir cafeína dessa forma, beba um pouco mais de água.

# A EXPERIÊNCIA DE COMER

Comer é um prazer simples e sensual. A comida que vemos, cheiramos, tocamos ou seguramos – até o som do preparo de uma refeição – pode contribuir para o nosso prazer no paladar e para aprimorar a experiência de comer. É por isso que um banquete tranquilo de pão preto, verduras frescas, azeitonas, queijo curado, frutas maduras e um *smoothie*\* longo e gelado é muito mais prazeroso do que um sanduíche rápido engolido com um refrigerante. A digestão também funciona melhor quando você dá tempo suficiente para saborear o que está comendo.

Contudo, no Ocidente, a vida moderna é cada vez mais rápida e, para conseguir fazer tudo de que precisamos, é comum economizarmos tempo, fazendo lanches rápidos entre um afazer e outro. Se, por um lado, nem sempre é viável fazer uma refeição tranquila, usar a hora do lanche para trabalhar ou para adiantar tarefas também não ajuda a melhorar em nada o seu bem-estar. Mesmo que tenha somente meia hora de almoço, você vai conseguir trabalhar muito melhor se utilizar esse tempo para parar e focar sua atenção no ato de comer. Tente, algumas vezes, levar refeições leves ou lanches preparados em casa (veja receitas nas págs. 130-143) e, de vez em quando, se dê o direito de fazer uma refeição econômica em seu café favorito – o tempo que você gasta preparando o almoço ou esperando por uma mesa no café será mais do que compensado pelo prazer e pelos benefícios que terá ao comer uma comida saborosa e saudável.

Algumas pessoas enxergam a comida como um inimigo do emagrecimento – enxergam a negação de seu apetite como uma forma de chegar ao peso ideal. Mas, ao pular refeições, comer porções muito pequenas ou limitar drasticamente os tipos de alimentos, elas estão, na verdade, encorajando o corpo a armazenar gordura, e não a perder. Se apenas comessem mais, de uma forma nutricional bem equilibrada, poderiam perder peso e apreciar o prazer de comer.

Comida deliciosa e saudável não significa comida insípida – é uma festa para os olhos, o olfato e o paladar. Visualize a grande variedade

---

\* N.T.: *Smoothie* é uma combinação de sucos de fruta, frutas, sorvetes ou iogurte e outros ingredientes especiais.



de cores das frutas e dos vegetais, desde o vermelho brilhante da maçã, do alaranjado da cenoura, do amarelo das bananas ao verde do pimentão, o bordô-escuro da berinjela e o amarelo-escuro do maracujá; pense, por exemplo, nos diferentes tipos e tamanhos de um linguado e de um atum, ou de uma ervilha e de uma abóbora; imagine o aroma fresco de um limão, a fragrância intensa de uma manga madura, o aroma de dar água na boca de uma torta de maçã ou de um frango sendo assado; finalmente, evoque a variedade enlouquecedora de texturas – por exemplo, a crocância de uma noz, a suavidade de um queijo curado e cremoso ou a maciez interior e a casca sequinha de um pão francês. Essas comidas fazem mal à saúde? É claro que não! Algumas, como a torta de maçã e o queijo, podem ser, se comidas em excesso. Mas, se você souber apreciá-las com moderação, elas poderão fazer parte de uma dieta saborosa e saudável. Procure usar da variedade para estimular o paladar e lembre-se: comida saudável não precisa ser insípida.

Quando você vai a um restaurante, tudo ao seu redor contribui para o prazer da refeição – o lugar em que você se senta, a decoração da mesa, a iluminação, o ambiente. O mesmo deve se aplicar quando você come em casa. Se você está acostumado a comer sentado no sofá, vendo televisão, tente mudar seu hábito e sente-se à mesa, focando assim sua atenção na comida. Faça um esforço para arrumar a mesa de forma atraente, mesmo se estiver comendo sozinho. Tudo que precisa é de uma toalha elegante, talheres adequados, guardanapos limpos e talvez uma flor no centro da mesa. Procure fazer de cada refeição um momento especial. Quando tiver convidados, pode caprichar um pouco mais e usar uma bela toalha de mesa, combinando com os guardanapos, seus melhores pratos e talheres, decorar a mesa com velas e flores naturais, e diminuir a luz acima da mesa para criar uma atmosfera mais informal. Esses toques acrescentam um prazer estético à refeição e ajudam a digestão, mostrando o prazer de fazer uma refeição sem pressa e sem estresse.

Existe um grupo cada vez maior de entusiastas ao redor do mundo chamados de “slow foodies” (cuja filosofia é arranjar tempo para saborear o alimento, tornando o cotidiano mais prazeroso), que gostam de preparar, cozinhar e comer comida saudável. Eles adoram estender-se após o almoço, jantar ou até mesmo após o lanche. O movimento “Slow Food” teve início na Itália e seu símbolo é um caracol (lesma). Eles promovem o prazer descansado e deliberado de apreciar o alimento em seu estado natural, ou o mais próximo

possível do natural. Isso não significa que a comida seja crua, mas não deve ser processada ou cozida demais; a ideia é maximizar tanto a ingestão nutricional quanto o sabor do alimento.

Adotar radicalmente a filosofia “slow food” pode parecer impraticável (seria utópico para muitos de nós fazer refeições demoradas todos os dias), mas é possível cozinhar e comer em casa, de forma saudável, de acordo com os princípios do “slow food”. Mesmo que você costume passar o mínimo de tempo possível na cozinha, leia. Vou mostrar como criar refeições deliciosas de forma bem simples, para você ter mais tempo para o social e apreciar a experiência de comer! Experimente minha fórmula e comprove.