

Histórico de Destaques

Como combater o efeito das baixas temperaturas através da alimentação



O frio intenso pode reduzir a sensação de sede, provocar subidas na glicemia e aumentar o risco para as pessoas com doença cardiovascular, pelo que todos os cuidados são essenciais. Neste sentido o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde reforçou as principais recomendações alimentares que podem ser adotadas nestes dias:

- Faça refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas.
- Mantenha-se hidratado. O tempo frio e seco também favorece a desidratação, aumentando o risco de doença e mau funcionamento renal, tornando o consumo regular de água e, conseqüentemente, uma hidratação adequada ao longo do dia, essencial.
- Para além da água (com ou sem gás) opte por bebidas sem adição de açúcar como infusões ou tisanas. Lembre-se da sopa de hortícolas como opção hidratante enriquecida em nutrientes.
- Lembre-se dos alimentos desta época. As romãs, as abóboras, as tangerinas, as beldroegas ou os dióspiros. Estes alimentos são interessantes fornecedores de água e de substâncias com capacidade antioxidante, que poderão ajudar na prevenção de doença crónica.
- Inclua outros frutos e hortícolas no seu dia alimentar. Estes alimentos são ricos em nutrientes que podem ajudar o sistema imunitário no combate a infeções e doenças características desta época.
- Evite a ingestão de bebidas alcoólicas. Ao contrário do que pode parecer, a sua ingestão provoca vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.

– Nesta época do ano, a exposição solar diminui substancialmente. Consuma alimentos com teores mais elevados em vitamina D como é o caso de peixes como a sardinha, atum e a cavala. Ou prefira leite fortificado com Vit. D. Esta sugestão é particularmente importante para pessoas idosas.

Saiba mais no *blogue* nutrimento.pt