

IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA VELHICE

A alimentação saudável é um dos pilares do envelhecimento saudável. No entanto, com as mudanças que ocorrem com a chegada da velhice, tais como a diminuição do funcionamento do metabolismo, perda de massa óssea e outras demandas corporais que surgem, é preciso redobrar os cuidados para manter uma dieta balanceada e, conseqüentemente, uma vida mais saudável. Veja quais grupos de alimentos não podem ficar de fora:

CEREAIS E GRÃOS

Os alimentos deste grupo devem ser consumidos diariamente pois são poderosas fontes de energia e incluem arroz, milho, trigo, pães, mandioca, massas, feijão, inhame e batata. Também podemos citar os farelos, que auxiliam no funcionamento correto do intestino.

LEITE E DERIVADOS

Queijos, leite e iogurtes são as principais fontes de cálcio, um mineral que atua no fortalecimento dos ossos e dentes e regula os batimentos cardíacos. Evite queijos gordurosos e manteiga, opte por queijos brancos porque possuem menos teor de gordura.

PRIORIZE OS ÓLEOS VEGETAIS

Opte por óleos vegetais feitos de soja, milho, girassol e canola em pequenas quantidades para cozinhar. Você também pode utilizar azeite de oliva para temperar saladas e pratos contanto que não exagere na quantidade. Não reutilize o óleo da fritura, pois ele pode ser prejudicial à saúde.

FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

São ricos em vitaminas, sais minerais e fibras, evitam a prisão de ventre e contribuem para proteger a saúde e diminuir o risco de várias doenças. Os alimentos deste grupo podem ser consumidos em opções distintas ao longo do dia como bolos, sopas, vitaminas e saladas. O importante é consumi-los diariamente.

CARNES E OVOS

Consuma preferencialmente peixes, aves sem pele e carnes magras. Quanto ao preparo, prefira carnes assadas, grelhadas e cozidas, alimentos fritos devem ser evitados.

Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes de prepará-las. Os ovos podem substituir as carnes até duas vezes por semana, assim como alguns alimentos de origem vegetal tais como soja, ervilha, lentilha e grão de bico.

BEBA ÁGUA

A água é fundamental para o funcionamento do organismo, portanto é indispensável beber pelo menos dois litros de água por dia, em pequenas quantidades e várias vezes ao dia. Sucos, refrigerantes, bebidas alcoólicas, café e chás não devem substituir a ingestão de água.

