



DICAS DE ALIMENTAÇÃO

Grupos de Nutrientes

1. CONSTRUTORES

São os que contêm as proteínas, responsáveis pela formação das células e tecidos. As proteínas são responsáveis pela formação e manutenção dos tecidos celulares e pela síntese dos anticorpos contra infecções. Produzem ainda energia e ajudam na formação da hemoglobina do sangue e de variadas enzimas.

Pertencem a este grupo os alimentos ricos em proteínas, como leite, queijo, ovos, carne, frango e peixe (origem animal), além da soja, ervilha, lentilha e feijão (origem vegetal). As proteínas são compostos que constituem o principal componente dos organismos vivos. Elas são fundamentais para o crescimento e, se o nosso corpo fosse uma casa, poderíamos comparar as proteínas aos tijolos que usamos na construção.

Em casos de carência, a falta de proteínas causa debilidade, edemas, insuficiência hepática, apatia e até baixa das defesas do organismo. Em caso de excesso, existe o risco de acidificação sanguínea, gota e doenças renais e reumáticas.



DICAS DE ALIMENTAÇÃO

Grupos de Nutrientes

2. ENERGÉTICOS

São alimentos que contêm carboidratos, compostos orgânicos que nos dão energia para trabalhar. Estão nesta categoria o arroz, milho, macarrão, pão, batata, mandioca, farinhas, açúcares, bolos e mel. Existem também os alimentos superenergéticos, que possuem grande quantidade de gordura e açúcar e, por isso, devem ser consumidos com moderação. São eles manteiga, margarina, creme de leite, óleos, bolos confeitados, sorvetes cremosos, chocolates, refrigerantes, balas, chicletes, e salgadinhos. Os alimentos energéticos podem ser comparados com a energia elétrica de uma casa, que faz funcionar lâmpadas e aparelhos eletrônicos.

Os carboidratos são a principal fonte de energia do nosso corpo, sendo essa a principal razão pelo qual é fundamental incluir bastantes alimentos de origem vegetal na nossa alimentação.

Em casos de carência, pode-se dar acidificação do sangue, perda de minerais, canibalização das proteínas e desidratação.

Caso a alimentação seja pouco equilibrada sem respeito pela nutrição básica do organismo, baseie-se em muitas gorduras de origem animal e seja pobre em vegetais, existe o risco agravado de surgirem os problemas de saúde acima citados. Existe uma maior necessidade de carboidratos em alturas de prática de exercício físico e épocas de crescimento

2.1 Gorduras

Serve como reserva e fonte de energia, e no intestino, as gorduras veiculam e facilitam a absorção das vitaminas lipossolúveis, como as A, D, E e K. Como o organismo consegue produzir as suas próprias gorduras a partir de carboidratos e proteínas, as gorduras são nutrientes que não apresentam problemas em caso de carência.

É de reforçar que o excesso provoca obesidade e colesterol e que as gorduras de origem animal são particularmente nocivas para a saúde.



DICAS DE ALIMENTAÇÃO

Grupos de Nutrientes

3. REGULADORES

São os que contêm vitaminas e sais minerais, essenciais para músculos, ossos e dentes. São formados por vitaminas, fibras, minerais e água, os alimentos desta categoria hidratam o corpo, deixando os cabelos brilhantes, unhas fortes e pele macia. São encontrados em legumes, verduras e frutas. As fibras ajudam na digestão, facilitando o movimento dos alimentos no aparelho digestivo, e no bom funcionamento do intestino. Os alimentos reguladores podem ser comparados ao cimento, que une os tijolos da casa, porque contribuem para que haja uma relação de equilíbrio entre os alimentos e o nosso organismo.

3.1 Fibras

A fibra tem um importante papel para a saúde e deve estar presente numa alimentação saudável. Reduz o risco de uma grande variedade de doenças relacionadas com o sistema digestivo, tais como o cancro do cólon, as hemorróidas, prisão de ventre e outras doenças associadas. O tipo de fibra insolúvel em água é mais eficaz nestes casos.

Já a fibra solúvel tem um papel também importante, mas noutras áreas, contribuindo para evitar o excesso de colesterol, melhorar as diabetes e suavizar e proteger a mucosa intestinal.

Numa alimentação onde exista carência de fibras, registam-se prisão de ventre, diverticulose, arteriosclerose e um maior risco de cancro. Contudo, as fibras devem ser consumidas dentro dos limites estabelecidos como saudáveis, e em excesso, podem ter consequências negativas. Em caso de excesso, existe o risco de reduzir grandemente a absorção de ferro, zinco e outros minerais importantes, podendo mesmo causar colite.