**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**CUIDE BEM DE SEU ESTÔMAGO**

1. **Hora de Comer**

**Faça três refeições diárias (desjejum, almoço e jantar) em horários regulares, observando um intervalo de cinco horas entre elas.**

1. **Entre as Refeições**

**Não coma nada entre uma refeição e outra, deixe o seu estômago descansar. Tome água se tiver fome.**

1. **Líquido e Certo**

**Evite comer ingerindo líquidos. Além de estimular o comer mais do que o normal, os líquidos prejudicam a mastigação e a digestão torna-se mais demorada.**

1. **Devagar Também É Pressa**

**Procure alimentar-se devagar, mastigando bem os alimentos. Seu estômago não tem dentes.**

1. **Hora de dormir**

**À noite, evite jantar como se fosse um almoço. Faça uma refeição leve, à base de frutas, pão integral, torradas. Não vá para a cama de estômago cheio, nem acorde no meio da noite para comer.**

1. **Desjejum**

**Pela manhã é quando o seu estômago está melhor preparado para digerir alimentos pesados (ricos em proteínas e carboidratos, incluindo aí os cereais, feijões, ovos, etc). Esse almoço matinal dá ao organismo a energia necessária para as tarefas do dia. Experimente e você vai sentir a diferença.**

1. **Fibras**

**Evite alimentos refinados. Inclua alimentos ricos em fibras em sua dieta. Elas ajudam a evitar câncer de estômago, normalizam o funcionamento do intestino e são benéficas no tratamento de ulceras e gastrites.**

1. **Antiinflamatórios**

**Cuidado com eles, pois geralmente irritam a mucosa do estômago, chegando a provocar gastrites e ulceras.**

1. **Gorduras e Carnes**

**Dobradinhas, churrascos e feijoadas podem trazer muito desconforto. A dieta vegetariana é uma opção que não deve ser descartada por quem deseja ter mais saúde.**

1. **Frituras**

**Fique longe delas. As gorduras saturadas que se originam no processo de fritura liberam compostos altamente cancerígenos. Seu estômago agradece.**

1. **Condimentos**

**Assim como as frituras, os condimentos, picles, vinagre; são de difícil digestão. Use limão, alho azeite de oliva e pouco sal para temperar salada.**

1. **Leite**

**Deve ser tomado com moderação, pois é estimulante da secreção acida do estômago e não ajuda no tratamento de doenças estomacais como se pensava.**

1. **Refrigerantes**

**Prefira suco de frutas. Os ácidos das bebidas gasosas irrita o seu estomago e causam desconforto devido a expansão dos gases.**

1. **Café**

**Ele também faz parte das bebidas que irritam o estomago. Tanto a cafeína como o açúcar, provocam mal-estar e irritações.**

1. **Quente Demais ou Gelado**

**Ambas as temperaturas agridem o estômago. A temperatura ideal para ele é a ambiente.**

***Revista Vida e Saúde, junho de 2001, pp. 18-19.***