**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**O REGIME ALIMENTAR E A SAÚDE**

**Nosso Corpo é formado pela comida que ingerimos. Há constante desgaste dos tecidos do corpo; todo movimento de qualquer órgão implica um desgaste, o qual é reparado por meio do alimento. Cada órgão do corpo requer sua parte de nutrição. O cérebro deve ser abastecido com sua porção; os ossos, os músculos, os nervos, requerem a sua. Maravilhoso é o processo que transforma a comida em sangue, e se serve deste sangue para restaurar as várias partes do organismo; mas esse processo está prosseguindo continuamente, suprindo a vida e a força a cada nervo, cada músculo e tecido.**

**Escolha do Alimento: Deve-se escolher o alimento que melhor proveja os elementos necessitados para a edificação do organismo. Nesta escolha, não é guia seguro o apetite. Mediante hábitos errôneos de comer, o apetite se tomou pervertido. Muitas vezes exige alimento que prejudica a saúde e a enfraquece em lugar de avigorá-la. Não nos podemos guiar com segurança hábitos da sociedade. A doença e o sofrimento que por toda parte dominam, são em grande parte devidos a erros populares com referência ao regime alimentar... Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador.**

**Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante. Nem todas as comidas saudáveis em si mesmas são igualmente adequadas a nossas necessidades em todas as circunstâncias. Deve haver cuidado na seleção do alimento. Nossa comida deve ser de acordo com a estação, o clima em que vivemos, e a ocupação em que os empregamos...**

**Muitas vezes alimentos que podem ser usados com proveito por pessoas que se empenham em árduo labor físico, não são próprios para as de trabalho sedentário, ou de intensa aplicação mental... As nozes e as comidas com elas preparadas estão-se tomando largamente usadas, substituindo os pratos de carne.**

**Com as nozes se podem combinar cereais, frutas e alguns tubérculos, preparando pratos saudáveis e nutritivos. Deve-se cuidar, no entanto, em não usar grande proporção delas... Convêm lembrar, também, que algumas qualidades de nozes não são tão saudáveis como outras. As amêndoas são preferíveis aos amendoins, mas estes, em limitadas porções, usados conjuntamente com cereais, são nutritivos e digeríveis. Quando devidamente preparadas, as azeitonas, como as nozes, substituem a manteiga e as comidas de carne. O azeite, comido na oliva, é muito preferível à gordura animal. Atua como laxativo. Seu uso se verificará benéfico aos tuberculosos, sendo também medicinal para um estômago inflamado, irritado....**

**Maneiras Erradas de Comer: Não deve haver grande variedade em cada refeição, pois isto incita o excesso na comida, e produz má digestão. Não é bom comer verduras e frutas na mesma refeição. Se a digestão é deficiente o uso de ambas ocasionará, com freqüência, perturbação, incapacitando para o esforço mental. Melhor é usar as frutas numa refeição, e as verduras em outra... A comida não deve ser ingerida muito quente nem muito fria. Se está fria, as forças vitais do estômago são chamadas a fim de aquecê-la antes de ter começo o processo digestivo. Bebidas frias, pelo mesmo motivo, são prejudiciais; por outro lado o uso copioso de bebidas quentes é debilitante...**

**A refeição deve ser ingerida devagar, completamente mastigada. Isto é necessário, a fim de a saliva ser devidamente misturada com o alimento, e os sucos digestivos chamados à ação. Outro mal sério é comer em ocasiões impróprias, como depois de violento ou excessivo exercício, quando uma pessoa se encontra exausta ou aquecida. Logo depois da comida há forte demanda das energias nervosas; e quando a mente ou o corpo é muito sobrecarregado justo antes ou logo depois de comer, prejudica-se a digestão.**

**Quando uma pessoa está agitada, ansiosa, ou apressada, é melhor não comer enquanto não descansar ou obtiver alívio. O estômago está intimamente relacionado com o cérebro; e quando ele está doente, a força nervosa é chamada do cérebro em auxílio dos enfraquecidos órgãos digestivos... Se o cérebro é constantemente sobrecarregado, e há falta de exercício físico, mesmo a comida simples deve ser tomada parcimoniosamente. Na hora da refeição, expulsai o cuidado e os pensamentos ansiosos; não estejais apressados, mas comei devagar e satisfeitos, o coração cheio de gratidão para com Deus por todas as Suas bênçãos.**

***Informativo do HASP***