**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**A ALIMENTAÇÃO É FUNDAMENTAL**

**Todas as pessoas, inclusive os diabéticos, para ter uma alimentação adequada, objetivando a boa saúde, deverão ingerir calorias necessárias à reposição do gasto diário, bem como os nutrientes básicos e indispensáveis para a manutenção da vida; proteínas (mínimo 1g/dia/Kg peso), hidratos de carbono (mínimo 100g/dia), gorduras (preferencialmente de origem vegetal), sais minerais e vitaminas.**

**Funções Básicas E Fontes Dos Principais Nutrientes:**

**Proteínas: são fundamentais na constituição e construção do ser humano. Formam o arcabouço de todo o corpo (esqueleto, músculos, pele, etc), os órgãos (coração, pulmões, rins, sangue, intestino, etc.). São essenciais no crescimento; componente importante do leite materno; repõem o desgaste dos tecidos (perda protéica diária). Formam substâncias capazes de auxiliar o organismo tanto no seu funcionamento como em sua defesa contra as enfermidades. Fontes: soja, carne, vísceras, peixes, ovo, leite e derivados. Em pequena quantidade: cereais, leguminosas e raízes.**

**Hidratos de carbono (glicídios ou açúcares): fornecem energia facilmente utilizável para as funções dos órgãos do corpo. Quando em excesso, armazenam-se na forma de gordura, na presença de insulina. Fontes: cereais (arroz, milho, trigo, centeio, cevada), leguminosas (soja, feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico), raízes (batata, mandioca, mandioquinha, cará, tapioca, beterraba) e açúcares (cana-de-açúcar, açúcar mascavo, mel, balas, sorvetes, refrigerantes, chocolates, bolos, pudins).**

**Gorduras: importantes como invólucro e sustentação de órgãos do corpo; verdadeira barreira térmica (mantêm o calor); reserva e fornecimento de energia nos períodos longos sem alimentação. Fontes: origem vegetal, que devem ser preferidas (soja, azeite, margarina vegetal, óleos (soja, girassol, milho), abacate, nozes, coco, avelã, castanha de caju, amendoim), origem animal, que devem ser evitadas por serem ricas em colesterol (manteiga, nata, creme de leite, etc).**

**Sais minerais: são importantes nas formações dos tecidos, no funcionamento das glândulas, na regulação do ritmo cardíaco e respiratório, na digestão e absorção dos alimentos. Fontes: encontrados em quase todos os alimentos de origem animal e vegetal (hortaliças).**

**Vitaminas: regulam o metabolismo e o crescimento das células, participam do mecanismo da visão e da fixação do cálcio e fósforo nos ossos. Colaboram na formação dos tecidos e da defesa orgânica. Fontes: todas as frutas e hortaliças (legumes e verduras), brotos de soja.**

**Soja**

**Leguminosa rica em proteínas e gorduras. É chamada de "ouro alimentar". A composição aproximada de 100g do grão é: 39,4g de proteínas, 21,8g de gorduras e 10,4g de hidratos de carbono. É indicada como substituto de proteínas com grande vantagem alimentícia e econômica.**

**Pesquisa: Suplemento Especial Revista Vida e Saúde**

[***www.cavs.org.br***](http://www.cavs.org.br)