**CURSO SAÚDE TOTAL**

****

**BOA ALIMENTAÇÃO**

 **Dr. Otoniel R. Meira Jr.**

 O homem moderno está tendo um ritmo de vida totalmente contrário do plano do **Criador,** e como conseqüência surge o sofrimento, as doenças, e muitas vezes a morte.

 Estão ao alcance de nossas mãos, em rótulos coloridos e atraentes uma infinidade de alimentos sobrecarregados de estabilizantes, aromatizantes, adoçantes e outros aditivos químicos prejudiciais à saúde.

. Nos supermercados as pessoas estão com seus carrinhos repletos de alimentos industrializados e apenas uma ou outra qualidade de legumes e frutas. Não é de admirar que nossas crianças não tenham o hábito de comer alimentos vegetais, e que formem hábitos tão errados de alimentação. O exemplo dos pais e das pessoas adultas é muito importantes para elas. Elas são imitadoras por excelência. A nossa falta de conhecimento sobre a importância de cada alimento nos leva a fazer exigências aos nossos filhos sem a devida explicação. O resultado é obvio: não aceitam as imposições e terminam sofrendo doenças.

 Algumas doenças estão relacionadas ao erro alimentar, seja como causa ou como fator de piora: Vários tipos de câncer, diabetes, hipertensão arterial, Acidente vascular cerebral (derrame), Doenças reumáticas, cardíacas, etc.

**Causas Principais das doenças do Ap. Digestivo**

\* A supervalorização dos alimentos refinados

\* Muita ingestão de proteínas e gorduras animais

\* O uso exagerado de sal, açúcar e condimentos

\* Come-se muito rápido

\* Intervalos irregulares entre as refeições

\* Ingestão de alimentos muito quentes ou frios

\* Baixo consumo de frutas e hortaliças cruas

\* Excesso de líquidos junto ou logo após as

 refeições

**APARELHO DIGESTIVO**

 O processo digestivo inicia-se na boca com enzimas da saliva, a ptialina. Quando tomamos grande quantidade de líquido, mastigamos muito menos e utiliza-mos menos saliva. O alimento desce quase inteiro ao estômago e a digestão que deveria iniciar na boca, é mais demorada.

 O excesso de líquido, durante as refeições, dilui as enzimas e o ácido clorídrico produzidos no estômago, dificultando a digestão. Também o ác. clorídrico tem ação como bactericida, matando as bactérias dos alimentos, exceto Helicobacter Pylori, que pode causar úlcera gástrica ou erosões.

 **CARNES E GORDURAS**

As carnes vermelhas e gorduras representam outro grande problema, pois atrasam muito a digestão. As pesquisas tem revelado que existe grande relação entre a quantidade de carne ingerida e o aparecimento de vários tipos de câncer, especialmente no intestino grosso.

 A dieta rica em proteínas (carne e gordura animal) e pobre em fibras, leva a produção de compostos cancerígenos.

 INGERIR MAIS ALIMENTOS CRUS

 Há alimentos que são aproveitados apenas quando cozidos, como os feijões por exemplo. O abuso do cozimento, a substituição quase total de alimentos crus por cozidos é que nos prejudicam, pois o calor pode destruir muitas vitaminas.

 **IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS**

As fibras são fundamentais para nossa dieta, pois cada grama de fibra ingerida, retém 15 gr de água, promovendo o amolecimento das fezes, aumentando assim a freqüência das evacuações. Também diminuem a absorção de gorduras em até 40% da quantidade ingerida.

 Quais os alimentos que contém fibras ? → Todas as frutas, especialmente se ingerirmos o bagaço; Todas as verduras, os feijões, aveia, folhas, leguminosas e todos os alimentos integrais.

 **COMBINAÇÃO DE ALIMENTOS**

 Devemos combinar na proporção correta os 3 grupos de alimentos, sem radicalismo ou supervalorização. Também não devemos acreditar em charlatões naturistas que afirmam que todas as doenças provem da combinação errada de alimentos ou de ingerir determinado alimento.

 As necessidades básicas do organismo podem ser divididas em três grupos principais de alimentos:

 40% Energéticos 20 % Construtores 40% Reguladores

**ENERGÉTICOS →** São os carbohidratos.

1. Cereais (Arroz, trigo, milho e seus derivados

 como o pão, macarrão, fubá, maizena, etc.).

 **b)** Raízes feculentas (batata, mandioca, cará...)

 **c)** Óleos, creme deleite, gorduras, etc.

1. Doces, mel, melado, rapadura, açúcar

 mascavo...

 Os energéticos são muito importantes porque fornecem calorias (energia) para o organismo. Sem eles as células não tem energia para as suas atividades.

**CONSTRUTORES →** São as proteínas.

1. Feijões em geral (soja, grão de bico, lentilha)
2. Castanhas, amendoim, azeitonas.
3. Ovos, leite e derivados: iogurte, qualhada,

 ricota...

 Os construtores (proteínas) formam o arcabouço das células, a estrutura do corpo. Elas repõe os tecidos danificados e fornecem os tecidos novos. São responsáveis também pela fabricação dos hormônios e enzimas. Em média 20% da quantidade de alimentos que ingerimos. O excesso de proteína elevará os níveis de ácido úrico trazendo sérios danos as articulações (gota, reumatismo, artroses, etc.)

**REGULADORES →** São as vitaminas e os minerais.

 → Formados pelas verduras, frutas e legumes

 Os nutrientes deste grupo regulam o funcionamento dos vários processos orgânicos e devem ser ingeridos na proporção de 40% do total de cada refeição.

**PERIGOS DO USO DE SOJA**

 A soja vem sendo consumida a dezenas de anos, indicada como excelente fonte de proteína. Uma industria multi-bilionária se instituiu com um marketing muito poderoso. Nos últimos anos várias pesquisas foram publicadas evidenciando prejuízo para aqueles que consomem diariamente soja, especialmente os lactentes soja-dependentes. A soja contém altas quantidades de várias toxinas químicas que não podem ser completamente destruídas nem por um longo cozimento. São:

\* **Fitatos** -- Que bloqueiam a absorção de minerais pelo corpo.

**\* Inibidores de enzimas** -- Que atrapalham ou impossibilitam a digestão de proteínas, e **hemaglutinas**, que fazem as células vermelhas do sangue se aglutinarem, inibindo a absorção de oxigênio e o crescimento.

 Pior do que isso, a soja contém altos níveis dos **fitoestrógenos** (também conhecidos como isoflavonas) genisteína e daidzeína, que emulam e às vezes bloqueiam o hormônio estrógeno.

 Recomendamos o uso de soja e seus derivados com cautela, em média 2 vezes por semana. É importante citar para o seu médico o uso que faz desses produtos.

**SUPLEMENTOS ALIMENTARES**

 Em geral, os suplementos são úteis para indivíduos que estão incapazes ou sem vontade de consumir uma dieta adequada. Os pediatras comumente recomendam vitaminas para crianças muito novas até que possam comer alimentos sólidos que contêm quantidades suficientes de vitaminas. Após a criança atingir os dois anos de idade, entretanto, raramente é necessário continuar o uso de suplementos "apenas por precaução". O uso de megadoses de vitaminas e minerais, como ensina a Terapia Ortomolecular, é altamente prejudicial ao organismo. Suplementos podem ser apropriados da seguinte maneira:

* Suplementos de flúor deveriam ser dados para crianças que não bebem água fluoretada.
* Pessoas com hábitos alimentares ruins e aquelas em uso de dietas para reduzir peso podem receber suplementos multivitamínicos e de minerais contendo nutrientes que não excedam os níveis da IDR (ingestão diária recomendada), mas temporariamente.
* Crianças e adultos com dietas vegetarianas estritas podem necessitar de suplementação, particularmente de vitamina B12.
* É provável que adolescentes grávidas precisem de suplementação com ferro e ácido fólico.

 **CONSELHOS ÚTEIS**

**♦** “Não deve haver muitas espécies de alimentos na mesma refeição, mas elas não devem constar dos mesmos pratos sem variação...”

**♦** Deve-se evitar uso abundante de leite e açúcar juntos.

**♦** “Quanto menos condimentos melhor para á saúde. O excesso de variedade é prejudicial à saúde ...”

**♦** “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 ...

**♦ Isaias 55 : 2 (BLH) ------** “Porque vocês gastam dinheiro naquilo que não é comida ? Porque gastam o seu salário com coisas que não matam a fome ? Ouçam-me atentamente e comam o que é bom.”

 Deus deseja que o nosso dinheiro seja gasto em alimentos nutritivos e que promovam a saúde, alegria e não a doença.

 **COMO COMER**

**Alegre-se ---** Tenha prazer na hora da refeição, expulse o stress e pensamentos ansiosos.

**Coma vagarosamente ----** Mastigue bem os alimentos. O processo digestivo começa na boca.

**Evite Tomar Líquido à Refeição --- Regularidade ---** 5 a 6 horas entre as refeições e não fique “beliscando”.

**LEMBRE** -- Desjejum reforçado, almoço normal e jantar bem leve .