

## Os 12 passos para uma alimentação saudável (adaptado do Dr. Mark Hyman)

### 1 Fique longe do açúcar.

E dos outros carboidratos, pois todos causam picos de glicose e de insulina ocasionando inflamação em todo corpo. Pense no açúcar, seja qual for sua forma (outras “oses” ou sucos), como um agrado ocasional.

### 2 Coma principalmente vegetais.

Metade do seu prato deve ser de vegetais. Quanto variadas e fortes as cores, melhor. Abóbora e batata-doce podem ser consumidas com moderação (meia xícara por dia). Batata frita não conta como vegetal.

### 3 Não exagere nas frutas.

Prefira as frutas de baixo índice glicêmico, como as vermelhas, kiwi e melancia. Cuidado com uvas, melões e outras frutas tropicais. Frutas secas e suvos devem ser considerados um doce, e seu consumo deve ser mínimo.

### 4 Evite pesticidas, antibióticos, hormônios e comida geneticamente modificada,

mas não deixe de comer fibras por causa disso! “Polisorbato-60, corante vermelho-40 e estearol lactilato de sódio?”, oi? É pra ficar no laboratório, não no seu corpo.

### 5 Coma gorduras saudáveis.

Me refiro ao ômega-3 e outras gorduras como as encontradas em castanhas, sementes, azeite de oliva, abacate, peixe, ovos inteiros, carne de gado criado em pasto, manteiga, óleo de coco virgem orgânico. Para entender melhor, digite “Dieta Mediterrânea no google.

### 6 Evite óleos vegetais, como canola, girassol, milho, semente de uva e soja.

Pequenas quantidades de óleos de castanhas e sementes como gergelim, macadâmia e nozes, extraídos a frio, podem ser usados como condimento ou tempero. Óleo de abacate é ótimo para cozinhar em alta temperatura.

### 7 Evite laticínios.

Exceto iogurte, kefir, manteiga ou ghee de animais criados em pasto e até mesmo queijo, se você não tem problemas com laticínios. Experimente produtos provenientes de ovelhas ou cabras, em vez dos de vaca. E sempre escolha os orgânicos e criados em pasto.

### 8 Pense na carne como condimento, não prato principal.

Os vegetais devem ser sempre o prato principal, e a carne, um acompanhamento.

### 9 Consuma peixes.

Quando for comer peixe, escolha variedades com baixo teor de mercúrio e toxinas, como sardinha, arenque, anchova e salmão selvagem (todos são ricos em ômega-3 e têm baixo teor de mercúrio). E devem ser criados ou extraídos de maneira sustentável para minimizar os danos pelo mercúrio.

### 10 Evite glúten.

A maior parte do glúten que consumimos vem de variedades não saudáveis de trigo, então, procure por variedades antigas de trigo como einkorn, emmer ou spalta. Coma trigo somente se não for sensível ao glúten. O glúten danifica o intestino.

### 11 Consuma grãos integrais sem glúten com moderação.

Eles também elevam o nível de açúcar do sangue e podem desencadear doenças autoimunes.

### 12 Coma leguminosas só de vez em quando.

Lentilhas são mais recomendadas (até uma xícara por dia). As leguminosas podem ser ótima fonte de fibra, proteína e minerais, mas causam problemas digestivos e prejudicam a absorção de minerais para algumas pessoas. Podem desencadear picos nos níveis de açúcar do sangue.