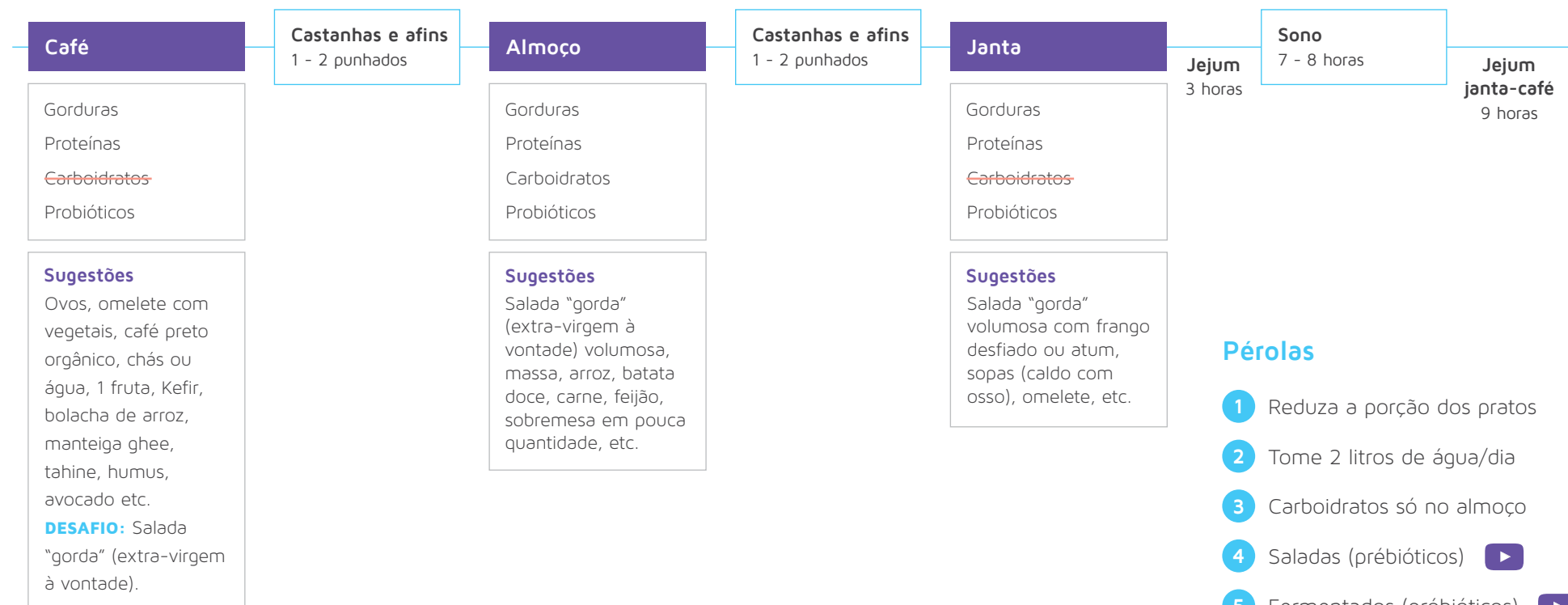




# Alimentação

As 7 pérolas da alimentação



## Pérolas

- 1 Reduza a porção dos pratos
- 2 Tome 2 litros de água/dia
- 3 Carboidratos só no almoço
- 4 Saladas (prébióticos) 
- 5 Fermentados (prébióticos) 
- 6 Gorduras boas
- 7 Jejum à noite

 [Vídeo no YouTube!](#)

## Gordura, Proteína e Carboidrato

Alguns trechos extraídos de “Este não é mais um livro de dieta”, de Rodrigo Polesso.

Cada alimento existente na face da Terra é constituído de três macronutrientes: proteína, gordura e carboidrato, ou seja, cada alimento que você ingere é constituído de certa proporção desses três macronutrientes.

### Gordura

As gorduras em geral são inofensivas e necessárias. Porém nem todas gorduras são iguais.

**Gorduras boas:** Gordura animal presente nas carnes de todos os tipos, em peixes gordurosos como salmão, por exemplo; Frutas como abacate, coco, açaí etc; Nozes, amêndoas, castanhas e sementes; Laticínios integrais (não-pasteurizados) e derivados (queijos gordurosos e manteiga); Ovos; Azeite de oliva; Óleos (de coco, abacate etc.).

O problema são as gorduras industriais (artificiais e ultraprocessadas), como os notórios óleos vegetais, margarinas, gorduras trans (Óleo de milho, canola, girassol, soja, algodão etc). Ao contrário das gorduras naturais que são extraídas de forma simples de alimentos naturalmente ricos em gorduras, essas opções industriais precisam passar por um longo e complexo processo mecânico e químico para serem extraídas.

### Proteína

A proteína é o macronutriente construtor do corpo, absolutamente essencial para a vida humana e sempre valorizada por todos os povos e animais. Assim como precisamos obrigatoriamente ingerir os ácidos graxos essenciais no caso das gorduras, também é necessário ingerir os aminoácidos essenciais no caso das proteínas. As gorduras e as proteínas são os únicos macronutrientes essenciais ao corpo humano (isso mesmo, carboidratos não são!). Alguns exemplos de ótimas fontes naturais de proteína são: Carnes de todos os tipos (bovina, de peixe, frango etc.); Frutos do mar; Ovos; Laticínios integrais e derivados.

### Carboidrato

Os únicos carboidratos essenciais ao ser humano são aqueles provenientes das frutas e legumes, pois carregam micronutrientes (vitaminas, sais minerais), antioxidantes e anti-inflamatórios naturais e também alimentam as nossas bactérias intestinais boas. Essas bactérias nos protegem da inflamação e do diabetes, evitando ou amenizando uma série de outras doenças crônicas, incluindo depressão, ansiedade, doença de Alzheimer e Parkinson. Já os carboidratos simples como bebidas açucaradas (sucos, refrigerantes, chás com açúcar), bebidas alcoólicas, massas, pães, biscoitos e afins são potencialmente neurotóxicos quando ingeridos em grande quantidade ou em horários impróprios (início e finais do dia). Carboidratos como tubérculos (batata, mandioca, abóbora, taro e afins) e leguminosas (arroz, feijão, lentilha) são interessantes pois contêm vitaminas e sais minerais, desde que consumidos levemente e no almoço. De maneira geral qualquer carboidrato deve ser evitado no café da manhã, na janta ou logo antes de dormir (na verdade este último é o pior momento para ingerir qualquer tipo de comida!).

Adoçantes naturais do tipo xilitol e eritritol, também são considerados carboidratos, apesar de não serem, ou serem pouco, absorvidos pelo corpo. Hoje, a maior oferta disponível de carboidratos é na forma de substâncias comestíveis baratas também chamada de dieta ocidental ou fastfood, caracterizada pela combinação explosiva de carboidratos e gorduras industrializadas (processadas). Exemplos de carboidratos de baixa qualidade são pães diversos com farinhas enriquecidas (pães brancos refinados), açúcares, doces, chocolates açucarados, bebidas adoçadas, massas, molhos doces, comidas prontas, cereais matinais, biscoitos e produtos sem glúten (muitos dos quais são carboidratos em sua essência).