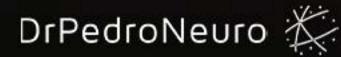
@drpedroneuro apresenta:

# AS 64 REGRAS PARA COMER BEM

Por Michael Pollan



#### O QUE DEVO COMER?

- 1. Coma comida.
- 2. Não coma nada que sua avó não reconheceria como comida.
- Evite produtos alimentares que contenham ingredientes que nenhum ser humano comum teria na despensa.
- Evite produtos alimentícios que contenham xarope de milho com alto teor de frutose.
- Evite alimentos que contenham alguma forma de açúcar (ou adoçante) listada entre os três primeiros ingredientes.
- Evite produtos alimentícios que contenham mais de cinco ingredientes.
- Evite produtos alimentícios que contenham ingredientes que um aluno do terceiro ano não consiga pronunciar.
- Evite produtos alimentícios com propaganda de propriedades saudáveis.
- Evite produtos alimentícios que tenham no nome os termos "light",
   "baixo teor de gordura" ou "sem gordura".
- Evite alimentos que estejam fingindo ser o que não são.
- Evite alimentos que você vê anunciados na televisão.
- Compre nos corredores ao longo das paredes do supermercado e fique longe do centro.
- Só coma alimentos que acabarão apodrecendo.
- Coma alimentos feitos com ingredientes que você pode imaginar crus ou crescendo na natureza.
- Fuja do supermercado sempre que puder.
- Compre seus lanches na feira.
- Só coma alimentos que tenham sido preparados por humanos.
- Não ingira alimentos preparados em locais nos quais se exige que todo mundo use touca cirúrgica.
- Se veio de um vegetal, coma; se foi fabricado, não coma.
- 20. Não é comida se chegou pela janela de seu carro.
- 21. Não é comida se tem o mesmo nome em todas as línguas (Pense em Bic Mac, Cheetos ou Pringles.)

#### QUE TIPO DE COMIDA DEVO COMER?

- 22. Coma principalmente vegetais. Sobretudo folhas.
- Trate a carne como um ingrediente extra ou um alimento para ocasiões especiais.
- 24. "Comer o que fica em pé numa perna só [cogumelos e vegetais] é melhor que comer o que fica em pé em duas patas [aves], que é melhor que comer o que fica em pé em quatro patas [vacas, porcos e outros mamíferos]."
- 25. Faça refeições coloridas.
- 26. Beba a água do espinafre.
- 27. Coma animais que se alimentaram bem.
- 28. Se tiver espaço, compre um freezer.
- Coma como um onívoro.
- Coma alimentos cultivados em solo saudável.
- 31. Coma alimentos silvestres quando puder.
- Não se esqueça dos peixinhos oleosos.
- Coma alguns alimentos que foram pré-digeridos por bactérias ou fungos.
- Adoce e salgue sua comida você mesmo.
- 35. Coma os alimentos doces como você os encontra na natureza.
- 36. Não coma cereais matinais que alterem a cor do leite.
- 37. "Quanto mais branco o pão, mais depressa você vai para o caixão."
- 38. Dê preferência aos tipos de óleo e de grãos tradicionalmente moídos em mós.
- Coma todas as besteiras que quiser, desde que você mesmo as cozinhe.
- Seja o tipo de pessoa que toma suplementos depois retire os suplementos.
- Coma mais como os franceses. Ou os japoneses. Ou os italianos. Ou os gregos.
- 42. Olhe com ceticismo para os alimentos não tradicionais.
- 43. Tome um copo de vinho durante o jantar.

### **COMO DEVO COMER?**

- 44. Pague mais, coma menos.
- 45....Coma menos.
- Pare de comer antes de se sentir satisfeito.
- 47. Coma quando tiver fome, não quando estiver entediado.
- 48. Consulte sua barriga.
- 49. Coma devagar.
- 50. "O banquete está na primeira garfada."
- 51. Passe curtindo uma refeição o mesmo tempo que o investido em prepará-la.
- 52. Compre pratos e copos menores.
- 53. Sirva-se de uma boa porção e não repita.
- 54. "Coma como um rei no café da manhã, como um príncipe no almoço e como um mendigo no jantar."
- 55. Coma refeições.
- 56. Restrinja seus lanches a alimentos vegetais não processados.
- 57. Não compre seu combustível no mesmo lugar em que compra o de seu carro.
- 58. Só coma à mesa.
- Tente não comer sozinho.
- 60. Trate as guloseimas como guloseimas.
- 61. Deixe alguma coisa no prato.
- Plante uma horta, se tiver espaço, e uma jardineira na janela, se n\u00e3o tiver.
- 63. Cozinhe.
- 64. Quebre as regras de vez em quando.

## DrPedroNeuro 🔆

