

@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.
3. Evite produtos alimentares que contenham ingredientes que nenhum ser humano comum teria na despensa.
4. Evite produtos alimentícios que contenham xarope de milho com alto teor de frutose.
5. Evite alimentos que contenham alguma forma de açúcar (ou adoçante) listada entre os três primeiros ingredientes.
6. Evite produtos alimentícios que contenham mais de cinco ingredientes.
7. Evite produtos alimentícios que contenham ingredientes que um aluno do terceiro ano não consiga pronunciar.
8. Evite produtos alimentícios com propaganda de propriedades saudáveis.
9. Evite produtos alimentícios que tenham no nome os termos "light", "baixo teor de gordura" ou "sem gordura".
10. Evite alimentos que estejam fingindo ser o que não são.
11. Evite alimentos que você vê anunciados na televisão.
12. Compre nos corredores ao longo das paredes do supermercado e fique longe do centro.
13. Só coma alimentos que acabarão apodrecendo.
14. Coma alimentos feitos com ingredientes que você pode imaginar crus ou crescendo na natureza.
15. Fuja do supermercado sempre que puder.
16. Compre seus lanches na feira.
17. Só coma alimentos que tenham sido preparados por humanos.
18. Não ingira alimentos preparados em locais nos quais se exige que todo mundo use touca cirúrgica.
19. 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.
23. 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.
29. Coma como um onívoro.
30. Coma alimentos cultivados em solo saudável.
31. Coma alimentos silvestres quando puder.
32. Não se esqueça dos peixinhos oleosos.
33. Coma alguns alimentos que foram pré-digeridos por bactérias ou fungos.
34. 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.
39. Coma todas as besteiras que quiser, desde que você mesmo as cozinhe.
40. Seja o tipo de pessoa que toma suplementos - depois retire os suplementos.
41. 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.
46. 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.
59. Tente não comer sozinho.
60. Trate as guloseimas como guloseimas.
61. Deixe alguma coisa no prato.
62. Plante uma horta, se tiver espaço, e uma jardineira na janela, se não tiver.
63. Cozinhe.
64. Quebre as regras de vez em quando.

DrPedroNeuro 