

BEBENDO SAÚDE

Autora: Profa. Camila Melo Araújo de Moura

A alimentação possui um significado maior do que a garantia das necessidades nutricionais corpóreas, pois está associada, principalmente, a valores sociais, culturais, afetivos e sensoriais. Neste contexto, o alimento representa muito mais do que uma fonte de nutrientes, tornando-se imprescindível uma alimentação saudável. Na sociedade moderna, muitos alimentos surgiram visando maior aceitação populacional. Porém, para aumentar o sabor e a aceitabilidade, utilizam-se outros nutrientes que, em excesso, podem ocasionar agravos à saúde (obesidade, hipertensão, dislipidemia etc.), tais como: açúcares; gorduras saturadas e trans, sódio, corantes e aromatizantes, com conseqüente redução da qualidade nutricional. Observa-se, também, uma ingestão reduzida de água e sucos naturais que foram substituídos por refrigerantes, bebidas alcoólicas, bebidas ricas em cafeína e sucos industrializados. Esses aspectos justificam a introdução de sucos naturais realizados à base de frutas e vegetais que auxiliam no bom funcionamento orgânico, pois além de hidratarem são capazes de modular o metabolismo de carboidratos, proteínas e lipídeos, principalmente quando associados a hábitos de vida adequados, como a dieta e a prática de atividade física.