

MITOS E VERDADES SOBRE HÁBITOS E RESTRIÇÕES ALIMENTARES

Autora: Profa. Dra. Mariana Battaglin Villas Boas Alvaro

Dieta saudável é um dos temas mais discutidos atualmente. Talvez seja por isso que vários mitos sobre alimentação acabam surgindo. Muitos deles são tão antigos e enraizados que fica difícil excluí-los. Algumas pessoas necessitam de restrições alimentares para que a saúde não seja comprometida, por exemplo, aquelas que apresentam alergias ou são diabéticas, celíacas ou hipertensas, as quais necessitam de cuidados especiais na hora da alimentação. Muitas vezes, ao descobrir ou adquirir uma restrição a determinado tipo de alimento, o indivíduo pode encontrar dificuldades para se alimentar fora de casa e até mesmo na hora de preparar a própria refeição. A restrição aos alimentos pode variar de intensidade, de acordo com o organismo e condição de saúde do indivíduo e é importante que ao descobrir determinada restrição alimentar, o indivíduo redescubra o prazer de se alimentar, mesmo que algumas ressalvas sejam feitas em sua nova alimentação. Algumas restrições alimentares também podem ser feitas quando o indivíduo encontra-se em algum tipo específico de dieta que pode ser para perder peso, por exemplo. Nesse caso, alguns alimentos e os seus excessos são cortados da dieta; no entanto, essa situação difere de quando o indivíduo precisa realizar restrições em que os alimentos evitados podem alterar o seu estado de saúde. Vilões ou heróis: descubra os mitos e verdades sobre os alimentos que são tidos como inimigos ou aliados de uma dieta saudável e quando realmente devemos excluir um determinado nutriente da nossa alimentação.