

DIETA MEDITERRÂNICA

Primavera mediterrânica

A dieta mediterrânica tem como principal característica a adaptação ao que a terra oferece em cada estação. É uma cozinha versátil, que raramente se repete e oferece uma mesa com enorme variedade de vegetais

A grande vantagem deste modelo é que cada vegetal tem uma composição nutricional única, que se pode integrar numa refeição para melhorar a nossa saúde. Por exemplo, os espinafres têm uma enorme riqueza em potássio, muito importante na regulação da hipertensão. Os mirtilos, embora não tendo potássio em quantidades elevadas na sua composição, possuem quantidades importantes de compostos fenólicos e antocianinas, que são igualmente protectores celulares, podendo ser igualmente uma ajuda importante na protecção cardiovascular. Variando, é possível atingir as necessidades diárias do organismo em vitaminas, minerais e fitoquímicos protectores e aspirar a ter mais saúde e qualidade de vida.

A Primavera é a estação na qual a dieta mediterrânica mais brilha. Nesta época aparecem diversos hortícolas e frutos com baixo valor energético e de sabores diferentes. Morangos, cerejas, framboesas, espargos, beldroegas, ervilhas, espargos, favas... todo um potencial gastronómico e nutricional para explorar à mesa, com a família. Estes vegetais de cores variadas associam a cada cor diferentes componentes bioactivos... talvez centenas ou até milhares. Muitos destes compostos estão ainda por estudar, mas de forma isolada ou em conjunto podem influenciar a resposta celular, tornando o nosso

organismo mais resistente à doença. Hoje sabemos que quem consome mais de 400g de fruta e hortícolas variados por dia está mais protegido de doenças como o cancro ou a doença cardiovascular. Por outro lado, a maioria destes alimentos hidrata e fornece poucas calorías, tornando-se ideais para os dias mais quentes e para quem pretende controlar o seu peso corporal.

8000 ANOS DE APERFEIÇOAMENTO

Será que as populações do Mediterrâneo conheciam esta relação entre o que comiam e a sua longevidade e bem-estar? Provavelmente, não. Felizmente, a ciência veio revelar que este modo de comer com mais de 8000 anos de aperfeiçoamento permite viver mais anos com menos doenças.

Na tradição mediterrânica, o aproveitamento dos vegetais era feito através de sopas e outros pratos de panela como jardineiras, caldeiradas e ensopados, preparados culinários que impediam a perda de minerais e o aquecimento excessivo devido à presença de água. Actualmente, e para além desta forma saudável de cozinhar mais tradicional, a tecnologia permite consumir hortícolas frescos, embalados e higienizados, aumentando a oferta e a possibilidade de variar.

A grande vantagem deste modelo de dieta mediterrânica, que tem por base os vegetais da Primavera, é que estes “casam” bem com

o azeite, com o pescado e com o pão, as outras bases da alimentação saudável da bacia do Mediterrânico.

O PÃO

Se o azeite e o pescado já são hoje reconhecidos como produtos promotores de saúde, falta agora recolocar o pão no seu lugar. O pão, que é um dos alimentos mais antigos e consumidos no mundo inteiro, possui um baixo valor energético em comparação com os seus substitutos (1 fatia de pão ou carcaça de 50g contém cerca de 135kcal e apenas 1g de açúcares, enquanto 6 bolachas do tipo Maria contém cerca de 150kcal e 8g de açúcares). A par deste interessante valor energético, o pão é ainda fonte de fibra indigerível, vitaminas e minerais, em particular B1, B2, B3 e B6, e minerais como o fósforo, magnésio, manganésio, selénio e potássio, essenciais ao organismo. Tudo isto por um preço relativamente acessível, com uma enorme versatilidade gastronómica e excelente sabor. Coloque-se então à mesa e sirva-se a Primavera.



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde