GUIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



E MAIS 30 RECEITAS PRÁTICAS PARA VOCÊ EMAGRECER

Tecnóloga em Alimentos
Mirian Sebben



GUIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O Guia perfeito para você aprender de vez a melhor forma de se alimentar de maneira saudável, garantindo boa forma e saúde para sua vida! **E mais 30 receitas súper práticas e deliciosas para você inovar na dieta!**

Tecnóloga em Alimentos: Mirian Sebben



SUMÁRIO

Introdução.....4

Capítulo 1: Por que comer saudável?.....6

Capítulo 2: Entendendo seu relacionamento com os alimentos 9

Capítulo 3: Os perigos das dietas da moda.....12

Capítulo 4: A Pirâmide Alimentar 15

Capítulo 5: Como o alimento pode ser seu remédio.....17

Capítulo 6: Os benefícios dos vegetais para a saúde.....19

Capítulo 7: Os benefícios das frutas para a saúde 21

Capítulo 8: A melhor carne para comer.....24

Capítulo 9: Os perigos dos alimentos processados.....26

Capítulo 10: Planejamento de refeições.....31

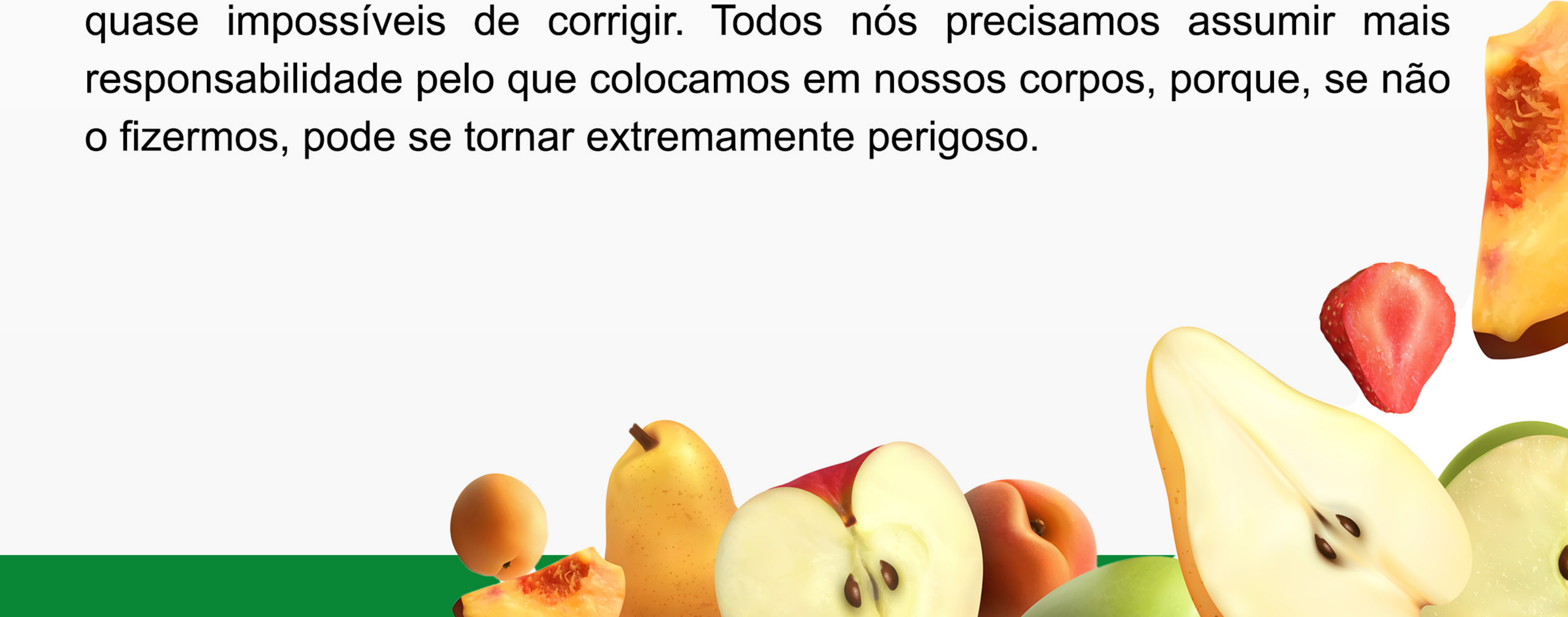
Conclusão.....36

INTRODUÇÃO

Por alguma razão, uma das dificuldades que o ser humano tem é comer direito. Seja porque temos acesso limitado a recursos em todas as áreas ou simplesmente porque temos muito acesso a alimentos não saudáveis, enfim, há muitas razões para que comer de forma saudável seja um desafio.

Claro, podemos comer qualquer alimento que ele nos sustentará e conseguiremos a energia necessária para realizarmos nossas atividades, mas é realmente saudável incluir na sua dieta alimentos processados e bebidas açucaradas? Só porque estamos vivos, não significa que somos saudáveis. E com o passar dos anos, as consequências dos nossos maus hábitos começam a nos alcançar.

É incrivelmente importante formar hábitos alimentares saudáveis no início da vida, ou pelo menos o mais cedo possível para evitar que futuros problemas ocorram. Você não quer acordar um dia e perceber que tem uma deficiência de nutrientes há anos que está causando complicações quase impossíveis de corrigir. Todos nós precisamos assumir mais responsabilidade pelo que colocamos em nossos corpos, porque, se não o fizermos, pode se tornar extremamente perigoso.



Obviamente, quando somos mais velhos e capazes de relembrar nossos erros, percebemos que havia coisas que poderíamos ter feito e provavelmente deveríamos ter feito o que simplesmente não fizemos porque estávamos inconscientes dos efeitos nocivos, ou então por preguiça. Na maioria das vezes, é verdade que estamos expostos ao sofrimento que pode ocorrer devido a más escolhas antes de estarmos mais conscientes da maneira como tratamos nosso corpo e nossa saúde em geral.

Quando não conseguimos ver a realidade das consequências de nossas ações, podemos ocasionar no nosso organismo, problemas muito sérios e que só notaremos ao longo dos anos.



Este pode ser um lugar muito delicado de se encontrar. Especialmente quando você já está lidando com os efeitos colaterais de uma alimentação ruim e a falta de uma dieta saudável. Todo mundo merece uma chance de se tornar a melhor versão possível de si mesmo, mas se não estamos nem reconhecendo o fato de que uma alimentação não saudável pode nos tirar do rumo certo, mesmo no momento presente, então estamos finalmente nos despedindo do melhor futuro possível.

Mas tudo isso pode mudar. Ao ler este livro, você entenderá a importância de uma alimentação saudável e como os alimentos afetam nossos corpos e funções. Sem entender exatamente como nossos corpos reagem aos alimentos de tal forma, às vezes pode ser difícil permanecer no caminho certo, mas há muitas maneiras pelas quais você pode começar a entender por que comer alimentos saudáveis é tão importante e exatamente como começar uma jornada saudável. Não vamos perder mais tempo. Devemos começar a comer saudável hoje!



capítulo 1

POR QUE COMER SAUDÁVEL?

Uma alimentação saudável é importante por várias razões. A maioria de nós já está ciente do aumento da epidemia de obesidade. Isto já é realidade nos Estados Unidos e existe até um nome específico para o modo como muitos americanos comem, e é chamado de dieta SAD, que significa dieta americana padrão e refere-se a uma dieta pobre em vegetais, rica em gordura e açúcar e com falta de nutrição

Alimentos processados são definitivamente uma parte da dieta SAD. São alimentos facilmente disponíveis e rápidos para consumir e preparar, mas têm efeitos **negativos à saúde de longa duração**. Se você não deseja ser obeso, é uma boa idéia evitar comer esses alimentos processados e manter o foco em comer **grãos integrais, frutas, verduras e carnes**.

Infelizmente, hoje há muitas opções para negligenciar quando se trata de preparar refeições. Muitos alimentos prontamente disponíveis, e você gasta muito menos dinheiro para comprar comida ruim, do que alimentos bons. Parece estranho que custe mais caro comprar orgânicos do que comprar alimentos que causarão problemas de saúde a longo prazo, mas essa é a regra da oferta e demanda.



Além disso, os alimentos processados são produzidos em massa e obtêm um lucro enorme devido à sua conveniência. É por isso que, de muitas maneiras, a epidemia de obesidade, em especial, na América do Norte não é particularmente surpreendente. A nutrição não é o objetivo principal na lista de empresas que estão tentando lucrar com a preguiça das pessoas na cozinha.

No entanto, existem muitas maneiras pelas quais uma alimentação saudável é importante, existem boas razões para evitar alimentos processados e a dieta americana padrão.

> Por exemplo, se você não deseja ser obeso, definitivamente deve procurar no restante deste livro maneiras de melhorar sua dieta e começar um estilo de vida mais saudável.

Outro motivo para optar por uma alimentação saudável é porque você pode ser propenso a doenças comendo alimentos não saudáveis e mantendo uma dieta americana padrão, cheia de gordura e açúcar. O diabetes é algo que pode ser desenvolvido por causa de uma alimentação ruim e muitas vezes pode ser tratado com uma alimentação saudável.

O diabetes tipo II é, em última análise, algo que pode ser mantido e controlado com hábitos alimentares adequados e desencadeado por maus hábitos alimentares. Se você quiser evitar esses tipos de dificuldades e complicações, faça o possível para ter consciência de suas escolhas alimentares.



Se você quiser mostrar à sua família que se importa com eles, comece a fazer escolhas agora que o ajudarão a permanecer na vida delas o maior tempo possível.

A falta de saúde não é algo que só afeta você. Também é algo que afeta as pessoas ao seu redor. Se eles estão assistindo você sofrer por causa de más escolhas que você fez, de certa forma, isso é egoísmo da sua parte, pois eles também sofrem. Agora, faça o seu possível para fazer as escolhas que serão melhores não apenas para você, mas para sua família também.



ESTE LIVO IRÁ MOSTRAR-LHE COMO



capítulo 2

ENTENDENDO SEU RELACIONAMENTO COM OS ALIMENTOS



Ao longo do tempo, todo mundo começa a desenvolver certos hábitos. Desenvolvemos hábitos em todas as áreas de nossas vidas. Desenvolvemos hábitos de higiene, hábitos alimentares, hábitos de trabalho e todos os tipos de hábitos. No entanto, eles geralmente são bastante alheios aos nossos hábitos até que comecem a nos afetar negativamente. E mesmo assim, quando começamos a entender que estamos sendo mal impactados por nossos hábitos, pode ser muito difícil mudá-los. Um hábito é algo que fazemos quase inconscientemente. Estamos programados para seguir esses hábitos, e é necessária uma grande força de vontade para se libertar do ciclo.

Depois que você começa a entender que seu relacionamento com a comida tem tudo a ver com os hábitos que você criou e os hábitos que você pode continuar a moldar e cultivar, fica muito mais fácil mudar sua mentalidade.

Quando você percebe o impacto e importância do seu futuro e a fazer escolhas positivas sobre isso, você pode se preparar para uma alimentação saudável e menos inclinada a fazer escolhas que impactam negativamente você e seu futuro.

Sinceramente, muitos de nós parecem considerar o futuro sombrio e não vemos razões suficientes para mudar nossos hábitos, porque, se não acreditamos que temos algo de bom pelo que esperar, não importa se fazemos boas escolhas ou não. Não vemos como podemos pavimentar nosso futuro para ser do nosso interesse. Provavelmente porque não acreditamos que temos esse poder sobre nossas vidas. Se você pode se relacionar com esse sentimento, não se assuste. É muito comum na experiência humana, geralmente somos desencorajados de assumir o controle e utilizar nosso poder desde tenra idade, e às vezes paramos de acreditar que temos alguma autoridade sobre nossas vidas, porque geralmente nos dizem o que fazer através de outras pessoas.

Quando crianças, isso faz sentido. As crianças nem sempre sabem o que é melhor para elas. Mas isso pode incentivar um tipo de mentalidade muito indefesa que nos leva a entender que as consequências de nossas ações podem realmente começar a moldar quem somos e como nos apresentamos ao mundo. É por isso que é importante tomar atitudes que auxiliam a entender seus hábitos alimentares.

QUANDO SEU HÁBITO COMEÇOU? COMO VOCÊ FORMOU ESSE HÁBITO?
POR QUÊ? QUE BENEFÍCIOS VOCÊ TEM DESSE HÁBITO?
QUAIS EFEITOS NEGATIVOS VOCÊ TEM DESSSE HÁBITO?

Faça a si mesmo o maior número de perguntas possíveis para começar a realmente entender como está moldando seu futuro com a comida que você está comendo. Você está criando um futuro saudável e energizado ou está criando um futuro sombrio e potencialmente cheio de consequências negativas à saúde?

Em seguida, avalie seu senso de auto-disciplina. Você é capaz de manter a disciplina sobre suas escolhas? Ou essa é uma área em que você luta? A disciplina pode ser difícil para todos, e se você estiver com dificuldades para se manter disciplinado, seria bom procurar maneiras diferentes de se incentivar a ser uma pessoa mais disciplinada, tanto na prática quanto mentalmente. Somente assim você realmente terá o que é preciso para iniciar uma jornada de alimentação saudável.

Porque gostemos ou não, as más escolhas estão por toda parte, elas são fáceis e viciantes. Se nos deixarmos influenciar por essas más escolhas, e não fizermos nada para mudar nossos hábitos, não importa se você come saudável de vez em quando, ou não. Os efeitos negativos ainda estarão agarrando seu corpo e esperando surgir quando você menos esperar.

