Edson Schenkel

Como Manter o Peso

Edição do Autor
2019

EDSON SCHENKEL

Como Manter o Peso.

1a edição
Espumoso – Serra dos Engenho – Rio Grande do Sul – Brasil
Edição do Autor
2019

Copyright © Edson Schenkel
Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998. Vedada a produção, reprodução, distribuição e comercialização sem a autorização do autor.

ODLC:041-04-2019-003-0

Autor/ registro no EDA: Edson Schenkel/ 0000000000000
Título: Como Manter o Peso.
Ilustração: Edson Schenkel
Edição: 1a
Local: Espumoso/ R.S/ Br.
Contato com o autor:
Cartas: Rua José Manhago – n 595 – Camobi 0 – Santa Maria – Rio Grande do Sul – Brasil – Cep: 97105-430

Telefone: (55) 3286-2134

Agradeço ao Universo pelo interesse de conhecer mais sobre as ciências e o próprio corpo.

Edson Schenkel, 30 de abril de 2019.

Como Manter o Peso.

Como graduado em Física, tenho que corrigir o título de meu próprio livro, devido ao uso do termo peso, por muitos, para representar o que é medido em uma balança, vou usar esse termo ao invés do termo massa, que representa a quantidade de matéria que um certo corpo tem, que é medido com uma balança, que não muda apesar de mudarmos de planeta.

Já que não é um livro de física (diretamente) e sim voltado ao público que busca um corpo mais saldável e adaptado a própria visão de corpo ideal, ou ainda as pessoas que buscam chegar perto de um padrão “social” e por fim voltado aqueles (as) que buscam uma vida mais saudável.

Antes de tudo temos que saber um pouco de como funciona nosso corpo em relação com a nutrição, pois o que comemos vai definir a forma e peso de nosso corpo, junto com a quantidade de cada nutriente e também as atividades feitas durante um dia.

O nosso corpo para manter nossas atividades diárias necessita de nutriente: que vão proporcionar o material para a recuperação de nossas células; energia: que proporciona as reações químicas para que o alimento seja transformado para poder ser usado para o corpo, que precisa dessa para realizar atividades como: caminhar, pensar, mantermos vivos (o bater do coração, as atividades nervosas, e outras que se pararem nos leva a morte); vitaminas e minerais: são fundamentais

para formar diversos compostos que nosso corpo precisa tanto para sobreviver, quanto para se defender de doenças.

Esses nutriente e energia vem dos alimentos, do sol, da água e do ar, sendo todos fundamentais a vida. Os alimentos são diversos com quantidades diferentes de cada nutriente que contém nesses próprios energia que será liberada dentro de nossas células, sendo fundamental conhecermos os alimentos antes de consumi-los.

Graças a modernização do comercio de alimentos quase todos alimentos tem em suas embalagens as quantidades de nutriente que eles têm e também podem ser pesquisados em sites, no caso de frutas e verduras vendidas a granel, sem embalagens específicas.

Na parte de nutrientes não tem muito mistério, apenas temos que medir a quantidade de gramas vamos consumir, dividir pelo número de gramas que mostra na embalagem como uma porção e multiplicar pelo nutriente que queremos saber quanto estaremos consumindo.

Um exemplo:

Queremos consumir 100 gramas de pasta de amendoim. Em uma embalagem considera, uma porção, a quantidade de 15 gramas. Então temos que dividir 100 gramas por 15 gramas ($\frac{100}{15} = 6{,}67$), resultando aproximadamente 6,67 que temos que multiplicar pelo nutriente da pasta de amendoim, que pode ser a valor energético (374kj) ou Kj é quilo joule ou seja a unidade de energia. Temos então o

seguinte cálculo: $6{,}67x374 = 2494{,}58\ kj$ (o x simboliza multiplicação que conforme a calculadora pode ser representada por um asterisco). Assim vamos ter a quantidade de energia que essa quantidade de alimento vai nos dar.

O calculo pode ser feito para qualquer nutriente, por exemplo, carboidrato (que vai ser transformado tanto em energia, quanto em reserva de energia pelo acumulo de gordura), na pasta de amendoim, por porção é de 1,9 g. Caso queremos consumir a mesma quantidade de 100 g, vamos multiplicar 1,9 por 6,67, resultando em 12,7 g, que é em torno de 7 porcento (%) que é aconselhado consumir por dia.

Destes cálculos é gerada uma equação: