

CAPÍTULO 24

PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS PARA UMA PERFEITA NUTRIÇÃO

As cores da saúde

Para ajudar na escolha do que comprar como alimento, pretendo chamar sua atenção para as cores dos alimentos. Por que será que existem produtos naturais de uma mesma espécie, porém com cores diferentes: pimentões, repolhos, alface e almeirões? Também, as frutas, tais como: banana, abacate, manga, laranjas, uvas e tantas outras? Por que há diferenças nas cores?



Por trás dos pigmentos de cores diferentes de todos os alimentos, encontram-se substâncias benéficas à saúde e todos os elementos fundamentais para uma perfeita nutrição.

Alimentos de cor verde

Analisemos um pouco, sobre os alimentos de cor verde. Nestes alimentos, se encontram diversos nutrientes, tais como: ferro, ácido fólico, vitamina K e outros carotenóides. É o caso de couve, brócolis, espinafre, mostarda, pimentão verde, salsa.



O ácido fólico encontrado nestes alimentos de cor verde escuro, como brócolis e espinafre é um antidepressivo natural e pode ser usado com

frequência nessa terapia. Sugerimos apenas, que, ao consumir esses vegetais, especialmente os que não forem possíveis ou agradáveis em ingeri-los crus, que sejam levemente cozidos em vapor, pois o excesso de cozimento pode destruir até a metade desse ácido, o qual é benéfico para a cura da depressão e que elimina o cansaço e o desânimo.

Os alimentos dessa cor desintoxicam as células, inibem os radicais livres, combatem câncer e protegem o coração, a pele e os cabelos. Esses são alguns dos motivos pelos quais os alimentos de cor verde devem fazer parte de nosso cardápio, pois contribuirão muito para nossa saúde e nutrição.

Alimentos de cor vermelha

Nos alimentos de coloração vermelha como o caqui, a goiaba vermelha, o morango a **framboesa** e a **cereja**, se encontram antioxidantes, entre os quais o Licopeno. A maior concentração dessa substância está no **tomate**.



As pessoas do sexo masculino devem valorizar e aprender a apreciar os alimentos que possuem essa cor, principalmente, estes que foram citados, pois o Licopeno é uma substância poderosa na proteção da próstata, quanto ao aparecimento de câncer. O Licopeno também é encontrado na melancia, no mamão e até mesmo no pimentão. Porém, sua maior concentração substância é encontrada nos alimentos de cor vermelha.

Existem alimentos, cuja coloração é de um vermelho arroxeadado. É o caso da uva, da ameixa, da berinjela e da beterraba. Alimentos desta cor contêm poderosos antioxidantes que inibem a formação de coágulos no sangue. Essas substâncias beneficiam o coração e evitam doenças cardíacas. São alimentos que previnem doenças, nutrem e curam!

Alimentos de cor amarela

Nos alimentos de cor amarela, tais como mangas, melão, cenoura e abóbora, se encontra o betacaroteno, substância que protege o coração e que se transforma em vitamina A no organismo. Essa vitamina é reservada no fígado para ocasiões de necessidade.



A vitamina A é responsável pela saúde da pele, dos olhos e dos cabelos, além de combater os radicais livres. Também, em outros vegetais amarelos ou verdes, tais como espinafre e milho, se encontram outras substâncias com efeitos iguais para o processo preventivo de degeneração ocular.

Nos alimentos dessa cor, também existem a vitamina B3 e o ácido clorogênico, os quais mantêm o sistema nervoso saudável e previnem o câncer de mama. Consuma alimentos de cor amarela e conceda ao seu organismo, defesa e nutrição!

Alimentos de cor branca

Até mesmo nos alimentos de cor branca, como alho, cebola, nabo, rabanete, cogumelo, couve-flor, pêra e outros, existem substâncias nutritivas e também medicinais.



A Alicina é uma dessas substâncias encontradas no alho, a qual tem a capacidade de reduzir a pressão arterial e tem ação antibiótica. Nos alimentos dessa coloração, existem vitaminas do complexo B e os flavonoides, que atuam na produção de energia, no funcionamento do sistema nervoso e inibem o aparecimento de coágulos na circulação, além de serem elementos com ação antioxidante, preventivos do envelhecimento das células.

Alimentos de cor marrom

Nas nozes e castanhas e, também, nos cereais integrais (alimentos de coloração marrom), são encontradas vitaminas do complexo B e vitamina E, que nutrem e melhoram o funcionamento do intestino devido a suas fibras.



Principalmente nas nozes e castanhas, se encontra o selênio, como vimos em estudo anterior, substância que combate a ansiedade e a depressão, e que previne o aparecimento de câncer e de doenças cardiovasculares.

Fontes de ferro

Os feijões (alguns de cor marrom) representam uma rica fonte de ferro, assim como o açaí e a uva roxa.





Nosso organismo necessita de, pelo menos, 12 mg diárias desse mineral. Por isso, é indispensável incluí-lo em nossa alimentação. O ferro também pode ser encontrado no melado de cana, na farinha de soja, no trigo integral e na gema de ovo.

Ao se consumir alimentos ricos em ferro, para que haja uma boa absorção pelo organismo, é necessário associá-lo à vitamina C, que se encontra em alimentos como limão, tomate, abacaxi, goiaba e acerola.

Os alimentos ricos em ferro não devem ser associados aos alimentos ricos em cálcio na mesma refeição, pois o cálcio de fontes como o queijo, inclusive o curado, e o leite dificulta a absorção do ferro pelo organismo. Ferro e cálcio juntos não combinam. E, como há necessidade de um maior consumo de cálcio que de ferro, deve se planejar o equilíbrio destes minerais nas refeições.

Reserve a primeira refeição do dia, o desjejum para consumir cálcio e deixe o consumo de alimentos ricos em ferro somente para a segunda refeição do dia, o almoço. Caso tenha o hábito de fazer uma terceira refeição no dia, essa deve ser leve e, nela, pode se incluir também o cálcio.

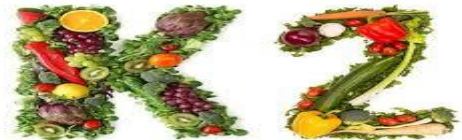
Fontes de cálcio

Já vimos no **Capítulo 21** sobre a melhor fonte de cálcio a se consumir, principalmente para adultos, que é o conjunto dos vegetais de coloração verde-escura (ou seja, couve, brócolis, espinafre) e todos os cereais integrais. A semente de abóbora também é muito rica em cálcio, bem como o leite em suas formas metabolizadas, como iogurte e coalhadas.



Ao se consumir cálcio, é bom associá-lo à vitamina D, e à vitamina k2, pois elas direcionam e fixam o cálcio no organismo. Por isso, a refeição mais apropriada para o consumo de cálcio seria o desjejum, a primeira refeição do dia, umas vez que, quando o Sol estiver a pino (ao meio dia), a pessoa poderá expor-se a ele pelo tempo de seis minutos para obter os benefícios da vitamina D e a fixação do cálcio nos ossos. A vitamina D é produzida pelo próprio corpo. Mas, para que haja uma produção dessa substância, precisamos expor o corpo à luz do Sol no momento mais apropriado.

Vitamina k2



A fonte de vitamina k2 que melhor deve ser explorada é a soja em estado de fermentação. Mas, essa vitamina pode ser adquirida em farmácias. Hoje, já existe um composto em cápsulas desses três elementos juntos: o cálcio, a vitamina D e a vitamina k2. Couve, acelga, espinafre, couve-flor, brócolis, alface, repolho, também são fontes de vitamina k2, incluindo o fígado bovino. Portanto, quando houver consumo de cálcio na refeição é importante associar a ele esses alimentos ricos em vitamina k2.



Benefícios da vitamina k2

São benefícios conhecidos da vitamina K2:

- a. artérias mais flexíveis, diminuindo a pressão arterial;
- b. dentes mais fortes;
- c. ossos mais fortes;
- d. válvulas cardíacas mais limpas, tirando o cálcio em excesso que nelas se acumula;
- e. músculo cardíaco mais limpo, para o coração bater com mais tranquilidade;
- f. prevenção da arritmia cardíaca; e
- g. desinflamação das articulações.

O leite como fonte de cálcio

O leite é rico em cálcio. Para cada 200 ml consumidos, o organismo é beneficiado com 240 mg de cálcio. Porém, o leite não representa a fonte mais segura de cálcio, principalmente para pessoas cujo organismo é intolerante à lactose. Assim, é melhor consumir cálcio na forma de coalhadas ou iogurte. Na realidade, essa é uma das melhores formas de uma pessoa adulta consumir leite. Para cada 200 ml de iogurte consumido, o organismo se beneficia com 410 mg de cálcio o que representa mais do que o dobro da mesma quantidade de cálcio encontrado na mesma medida de leite.

Gergelim



Feijão branco



Sementes de linhaça



Também o uso da semente de gergelim é indicado para a absorção de cálcio. Em cada 100 g, o gergelim oferece 420 mg de cálcio. O consumo de feijão branco oferece, a cada 100 g, 300 mg de cálcio. Também os brócolis que, para cada 100 g, contém 210 mg de cálcio. O consumo de 100ml de suco de laranja, por sua vez, oferece 130 mg de cálcio. A couve não fica de fora e, a cada 100 g, nos beneficia com 130 mg de cálcio. A linhaça é um "show", pois a cada 100 g consumidos de sua farinha, nos oferece 420 mg de cálcio. Como última sugestão de um alimento rico em cálcio, a sardinha ocupa o primeiro lugar, pois a cada 100 g, oferece 440 mg de cálcio, além de Ômega 3 e vitamina D, o que ajuda a fixar o cálcio nos ossos.



Os próprios alimentos expostos diretamente aos raios do Sol pela manhã fornecem essa vitamina em quantidade suficiente. Existem alimentos que são ativáveis pelos raios solares e é o caso dos óleos de oliva, de soja, de milho, de algodão e, também, de coco, além dos ovos, frutas e verduras. A vitamina D também age terapêuticamente nas doenças ósseas e combate o raquitismo.

Cores em nossa mesa

Após essa breve e concisa análise sobre as cores dos alimentos, relacionadas às substâncias nutritivas e medicinais, bem como um conjunto de informações sobre as fontes dos minerais necessários ao corpo, concluímos que, para se ter energia e disposição - e se livrar de possíveis desconfortos físicos - quanto mais coloridas e variadas forem nossas refeições, com certeza encontraremos mais saúde em nossa mesa.

Conclusão

Bem amigos, ao concluir esta série de estudos sobre saúde, desejo que as informações neles contidos possam ser úteis para que você adquira uma saúde cada dia melhor.

Este trabalho é fruto de acurado estudo e de dedicada pesquisa em fontes dignas, confiáveis e atuais. Somado a experiências pessoais e, também, de profissionais de saúde de meu relacionamento, tenho certeza de que você recebeu algo do que de melhor existe em informação nutricional. Mas, ainda fizemos apenas um “raso mergulho” no grande oceano da naturopatia.

O grande objetivo desta série de estudos, porém, foi o de atrair sua mente para a verdade maior de que Deus, o Criador, do qual nos originamos por um divino planejamento, nos ama e se preocupa com nossa saúde e bem-estar. E o nosso reconhecimento quanto à paternidade Divina se dá pela sujeição às suas leis. Isso só nos trará benefícios.

Ele promete, quando O reconhecemos como o Senhor de nossas vidas, abençoar nosso pão e nossa água. O pão e a água, são elementos que representam toda a providência Divina em nosso favor. Nessa promessa se inclui que deus pretende tirar de nosso meio as enfermidades, desde que sigamos Seus conselhos. Podemos conferir isto, lendo, nas Escrituras Sagradas, **Êxodo 23: 25**, que nos diz: *“Servireis ao Senhor, vosso Deus e Ele abençoará o vosso pão e a vossa água; e tirará do vosso meio as vossas enfermidades”*.

Você que porventura leu toda esta série de estudos e ainda sofre com problemas de saúde, não se desespere: fale com Deus, faça sua oração e peça poder para corrigir seus hábitos alimentares e de saúde. Deus tem poder para libertar você de tudo o que está lhe prejudicando. Deus quer restaurar sua saúde. Confie!

Olinto L. dos Santos