

CAPÍTULO 8

A CORRETA COMBINAÇÃO DOS ALIMENTOS

Classificação em grupos

Vamos aprender, agora, como classificar e combinar os alimentos. Nem todos os alimentos fazem bem ao organismo quando associados a outros. É necessário que saibamos quais são os alimentos que não devem ser associados, na mesma refeição, para que evitemos possíveis desconfortos. Vamos aprender a classificar e organizar os alimentos. Os alimentos estão divididos em três grupos:



Primeiro grupo: alimentos reguladores.

Na classe dos reguladores estão as frutas, legumes e verduras. Os nutrientes deste grupo regulam o funcionamento dos vários processos orgânicos, facilitam a digestão, aumentam a resistência contra infecções e ajudam no bom funcionamento do intestino, pois são fontes de vitaminas e minerais, além de serem alimentos ricos em água e fibras.

Os alimentos que compõe este grupo devem ser ingeridos na proporção de 40 a 45% do total de cada refeição. Na classe destes alimentos reguladores, os legumes e verduras combinam muito bem na mesma refeição. E as frutas, combinam muito bem com legumes.



Quando em uma refeição se associa aos legumes, cereais ou farinha de cereais, deve-se evitar o consumo de frutas ácidas e semiácidas, tais como

abacaxi, laranja, maracujá e limão. Isso é assim porque a acidez desse tipo de frutas reduz a atividade salivar sobre os amidos. Um exemplo: o consumo de abacaxi ou laranja com pão, não combina; limonada com biscoito também não combina. Por que não combinam? Pelo fato, de a acidez dessas frutas dificultar o processo digestivo que começa na boca, com enzimas da saliva (especialmente a amilase).

Os ácidos encontrados nesse tipo de frutas diminuem o PH da boca e, em consequência, o processo digestivo fica comprometido, o que poderá gerar uma má digestão, com sintomas de desconforto, dores no estômago e dores de cabeça.

Evite, também, consumir frutas e verduras na mesma refeição. Embora elas façam parte do mesmo grupo, quando juntas, produzem uma excessiva fermentação, podendo surgir dores de cabeça, indisposição, dificuldade de pensar, lentidão de raciocínio. É necessário observarmos esse princípio, para que tenhamos uma perfeita digestão e nos livremos de possíveis desconfortos.

Ainda nesse primeiro grupo de alimentos reguladores, torna-se necessário um planejamento para que haja, na mesa de todas as pessoas, abundância de frutas. Seria melhor se as pessoas cozinhassem menos e consumissem mais frutas, em seu estado natural. Um regime de frutas por alguns dias produz grandes benefícios, principalmente para pessoas que necessitam de um grande esforço mental em suas atividades diárias. A melhor forma de serem consumidas é quando estão frescas e sadias.



Mas, para que se disponha de determinadas frutas fora da estação, essas podem ser armazenadas, extraíndo suas polpas e congelando-as. Outra opção é prepará-las em conserva, em vidros, após cozinhá-las apenas o necessário para sua conservação, empregando pouquíssimo açúcar. Assim preparadas, podem substituir perfeitamente as frutas frescas.

Ainda, se a pessoa souber como fazê-lo, secar frutas (produzir passas de frutas) é barato e muito saudável. Seria muito bom se, no desjejum e/ou na terceira refeição do dia, todos pudessem consumir principalmente frutas.

Devemos evitar também, junto com refeições normais, o consumo de frutas hiperídricas (com muita água), como a melancia e o melão, pois o excesso de água pode diluir a saliva e o suco gástrico, podendo causar perturbações no processamento das enzimas sobre os outros alimentos mais concentrados, gerando mal-estar e até indigestão.



Com isto, aconselhamos também a não se ingerir líquidos durante as refeições. Beba água meia-hora antes ou duas horas depois das refeições. É claro que o organismo humano, além de alimentado, precisa ser hidratado. Mas, nada de líquidos junto com as refeições, pois eles diluem as enzimas e o ácido clorídrico produzido no estômago, dificultando a digestão.

Segundo grupo: alimentos energéticos

São os alimentos que formam a base da alimentação e fornecem a maior parte da energia de que precisamos para as nossas atividades diárias.



Fazem parte deste grupo de alimentos, todos os cereais que crescem em espigas, tais como arroz, trigo, milho, aveia, cevada e centeio, assim como todos os seus subprodutos, tais como os amidos (tipo "maisena"), macarrão e fubá. Esses alimentos

podem ser preparados em pratos apetitosos, tanto salgados como doces. Entre os cereais, aconselhamos que apenas um entre todos, seja usado de cada vez na mesma refeição.



Carboidratos complexos

Incluem-se, no grupo dos energéticos, alimentos tais como batata, inhame, mandioca, mandioquinha e cará, que são as raízes tuberosas (ou feculentas) que, assim como os cereais, são ricos em carboidratos complexos pela riqueza de fibras naturais.



Quem realmente precisa de mais carboidratos em sua alimentação são as pessoas que gastam muita energia. Esse é o caso do trabalhador braçal e do atleta, por exemplo, aqueles que utilizam a energia de seu próprio corpo no frequente desempenho de atividades esportivas e profissionais.

Para aqueles que têm vida sedentária ou que, em suas atividades diárias, requerem menor gasto energético, não devem ingerir carboidratos em excesso, o que pode resultar em doenças como diabetes e obesidade. Existem pessoas que se preocupam extremamente com a estética e, para que se mantenham magras e esbeltas, cometem a loucura de excluir completamente de sua alimentação os carboidratos, isso por medo de engordarem. Não podemos cortar carboidratos de nossa alimentação para não sofrermos prejuízos em nosso coração e cérebro. Se não ingerirmos energia

através de carboidratos, ela será extraída de outras reservas do corpo, inclusive dos músculos, para que a vida se mantenha.

O que faz engordar

Na realidade, os carboidratos não engordam quando consumidos em proporções necessárias ao corpo, pois é dessa fonte de alimentos que se obtém energia. O carboidrato é a principal fonte de energia para o organismo, tanto na manutenção da glicemia quanto para manter ou aumentar os depósitos de glicogênio muscular durante períodos de treinamento físico. Logo, quanto maior a intensidade do exercício praticado, maior será a participação dos carboidratos como fornecedores de energia.

O grande problema é que geralmente, os alimentos deste grupo, que são os energéticos, nunca são usados sem associar a eles outros tipos de energéticos, outros alimentos também ricos em CHO (carboidratos), daí então, as pessoas passam a consumir pratos hipercalóricos e o gasto energético das atividades diárias fica aquém da ingestão diária de calorias. E o resultado é gorduras em evidência.



Alguns dizem: “não vou comer macarrão porque engorda”. O que engorda é quando os carboidratos se tornam alimentos compostos, em associação com outros alimentos energéticos. Os carboidratos, quando consumidos sem associá-los e, em proporções moderadas, resultam em ganho essencial de energia e não de peso.

Aqueles que se preocupam com o ganho de peso não devem focar nos carboidratos como sendo o “vilão” ou o “terror das balanças”, mas sim, no consumo de gorduras, que também são energéticas. Essas fazem engordar mesmo!

Gorduras e carboidratos, embora sendo alimentos pertencentes ao mesmo grupo, o grupo dos

energéticos, não devem ser consumidos juntos ou associados, para que se evite o ganho excessivo de peso, o que nada tem de saudável.

Gorduras + carboidratos = ?

Falando de gorduras, estou me referindo à margarina, à manteiga, aos óleos e azeites, que são ricos em vitaminas A, D, E e K, e com alto teor de energia. Dessas gorduras que representam fonte de energia, óleos e azeite são os mais saudáveis e precisam ser consumidos sabiamente - digamos que, em porções diminutas. Como exemplo, digamos que você vai refogar um cereal (pensemos no arroz). Esse cereal nunca deve ser “mergulhado” ou “encharcado” em grande quantidade de óleo. O uso de óleo deve servir apenas para untar ou lubrificar o fundo da panela, para que se evite que o cereal fique torrado ou que adquira um cheiro desagradável de fumaça ou combustão. E, também, para que ele não perca sua cor e características nutritivas.

É mais saudável usar óleos e azeite à mesa, praticando diminutas irrigações, do que grande quantidade deles no momento do preparo dos cereais. Isso porque, além dos inconvenientes efeitos das frituras, essa associação de óleos e carboidratos afetará o ganho de peso.



Gorduras associadas a carboidrato é igual a ganho de peso. Até mesmo as gorduras de origem animal ou de fontes proteicas, quando associadas a carboidratos, produzem ganho de peso e por fim, isso pode gerar um quadro perigoso de obesidade.

O excesso de amidos também não convém. Lembre-se de que qualquer excesso alimentar é ruim. No caso do amido, se consumido na forma de massas com outras associações (óleos, azeites, manteiga, margarina ou gorduras animais) produz grande quantidade de energia que, quando não é queimada através de exercícios físicos, vai se transformar em gorduras localizadas, principalmente na região abdominal e nos quadris.

Também no grupo dos alimentos energéticos, incluem-se os açúcares, tais como: mel-de-abelha, melado de cana, rapadura, açúcar mascavo e frutose, que é o açúcar de frutas.

Alguns dos alimentos que compõem o grupo dos energéticos, como os açúcares, gorduras e óleos, devem ser avaliados em sua origem. E mesmo os adequados para a saúde devem ser usados com moderação.

Enfim, nossa alimentação diária deve conter de 40 a 45 % do grupo dos alimentos energéticos, os quais não necessitam ser propriamente constituídos em maiores proporções de açúcares e gorduras. Sem o consumo de alimentos energéticos, as células não terão energia para as suas atividades.

O perigo das dietas para perder peso

Há um grande perigo em seguir dietas sugeridas por não profissionais da saúde para se perder peso. Muitas pessoas aderem a algumas dietas inadequadas e, como consequência, ficam desnutridas e tem diminuída sua imunidade.



Chegam até a perder peso, mas, é algo ilusório, devido à depleção (redução) de glicogênio hepático e muscular, e pela desidratação que se instala no corpo.



Algumas dietas podem até resultar em aparente emagrecimento, porém, possivelmente com perda de massa muscular e não de gorduras. Conseqüentemente, isso levará a reações químicas

indesejadas nas células, com certos riscos e desconfortos. Além disso, ao final da dieta, normalmente se poderá observar o “efeito sanfona” em que se emagrece e se engorda rapidamente de novo, por vezes, adquirindo-se um peso ainda maior do que aquele que se tinha antes da dieta.

Uma dieta, quando não orientada por um nutricionista (ou nutrólogo), pode resultar em osteopenia (diminuição da massa óssea), em osteoporose (afinamento do tecido ósseo e perda progressiva de sua densidade), em anemia, em baixa produção hormonal, em distúrbios da menstruação, em perda de libido, e, sobrecarga renal e hepática, em aumento de colesterol sanguíneo e de sua oxidação, com conseqüente predisposição a doenças cardiovasculares.

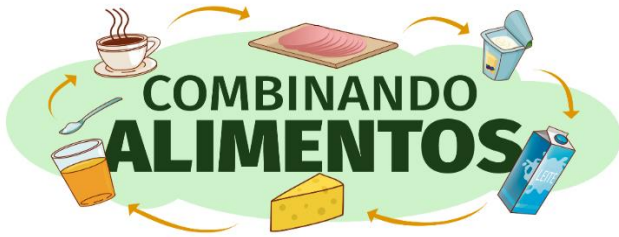


Portanto, ninguém melhor que um nutricionista para indicar uma dieta segura, que levará em conta a densidade mineral óssea, observará a relação entre o estilo de vida e o biotipo, peso e estatura, massa muscular etc. Uma dieta não orientada pode trazer prejuízos nutricionais e predispor a saúde a agressões.

Alimentos que também quando combinados predispõe a ganho de peso

Até mesmo para a obesidade mórbida (índice de massa corporal, “IMC” acima de 40), é sugerida a reeducação alimentar, o que irá contribuir muito para a perda de peso e manutenção da saúde, embora esse tipo de obesidade requeira certos cuidados, pois traz consigo o risco de se adquirir patologias associadas como o diabetes, a hipertensão arterial, doenças coronarianas, as varizes, as trombozes, a apneia do sono, a impotência (nos homens), a infertilidade (nas mulheres), doenças nas articulações, cânceres de mama, útero, intestino e falta de ar ao menor esforço entre outros problemas. Esse é um tipo de obesidade que exige sempre acompanhamento

médico e que, na maioria dos casos, se resolve unicamente com cirurgia de diminuição do tamanho do estômago, mas, que não dispensa mudanças de hábitos na alimentação. Mesmo a obesidade sendo mórbida, a reeducação alimentar contribuirá - e muito! - para o controle das patologias associadas. A obesidade, não sendo mórbida, pode ser controlada simplesmente através de uma correta combinação dos alimentos. Faça e comprove.



Quero enfatizar algo que deve ser observado para se obter sucesso e vitória sobre a balança, que é “não combinar mais de um tipo de alimento rico em amido na mesma refeição”, pois os mesmos geram excesso de calorias e, com isso, aumento de peso, além de sobrecarregar o sistema enzimático como um todo. Como exemplo de uma incorreta combinação, posso citar o consumo, em uma única refeição, de arroz, macarrão, batatas, inhame e mandioca. Esses alimentos não devem compor a mesma refeição pois, juntos, comprometem também o sistema digestivo, o que vai se refletir no humor, na energia, na disposição física e mental. Basta planejar o seu cardápio com um alimento de cada grupo, **“apenas um alimento de cada grupo”** e você ficará nutrido e de bem com a balança.

Terceiro grupo: Alimentos

construtores

Os alimentos que compõe o grupo dos construtores, são as leguminosas e as oleaginosas.

As leguminosas são todos os feijões, incluindo soja, lentilha, grão de bico, ervilhas etc.



As oleaginosas são a amêndoa, o amendoim, as azeitonas, a avelã, o coco, o abacate, as diversas castanhas, como a pecã, a da Amazônia (antiga castanha-do-Pará), a de caju, as nozes, o pinhão, a linhaça, o gergelim e as sementes, como a de abóbora, a de girassol e a de jaca, e até mesmo o leite de soja.

Nesse grupo dos alimentos construtores, estão incluídos os alimentos proteicos derivados de animais, como peixes, carnes branca e vermelha, ovos e leite e seus derivados (como queijos, iogurte, coalhada, ricota e outros).



Este é o famoso “grupo das proteínas”, as quais constroem, mantêm e renovam as células do corpo, ajudando a formar e conservar os tecidos dos cabelos, músculos, órgãos, sangue e pele. Esses alimentos, ricos em ferro e cálcio, são essenciais para prevenir anemia e osteoporose.

Os alimentos construtores contribuem de maneira considerável para a fabricação de hormônios e enzimas. Para que haja uma nutrição equilibrada, recomenda-se o consumo diário de 10% a 12% de alimentos deste grupo - e não mais - pois se consumidos excessivamente, podem elevar os níveis de ácido úrico, trazendo sérios danos às articulações, como no caso da gota e da artrite, podendo afetar diretamente os rins e as funções neuronais, devido ao excesso desse ácido.

O tempo de digestão de alimentos de grupos diferentes

Para que se tenha uma boa saúde, também é preciso considerar que o tempo de digestão das proteínas, como, carne, leite, ovos e derivados, é de quatro horas. E, quando as proteínas forem associadas a alguns alimentos que compõe o segundo grupo, o grupo dos energéticos (especialmente os carboidratos e glicídios, tais como batatas, raízes e

cereais, massas e farináceos, farinhas que contenham amido ou fécula) esses alimentos deste segundo grupo terão um tempo menor de digestão, que será de aproximadamente três horas. Assim, é aconselhado que, após se comer proteínas, se espere pelo menos quatro horas antes da próxima refeição, porque este será o tempo de que o organismo vai precisar para completar a digestão. E, terminada a digestão, convém dar-lhe mais uma ou duas horas para descansar, antes de ingerirmos outro alimento.



Já após comermos carboidratos, somente três horas depois o organismo iniciaria o descanso digestivo. Portanto, para que se tenha uma boa saúde, devem-se cumprir as leis de **tempo mínimo** entre uma refeição e outra, e não ingerir proteínas e carboidratos numa mesma refeição.

Uma perigosa combinação:

Também não devemos combinar, numa mesma refeição, duas proteínas diferentes, como, por exemplo, carne e queijo, ovos e queijo, carne e ovos. Quando este tipo de alimentação combinada é ingerida, o organismo tem dificuldades para processá-la, causando até danos aos rins, pelo excesso de proteína. E, como todos sabemos, a má digestão, além de provocar sérios transtornos no organismo, provoca mal-estar e indisposição.



Acaso há algum prato que você goste que tenha essa combinação de proteínas? Agora você conhece os perigos.

Paladar versus saúde

Na maravilhosa arte de cozinhar, não é somente o paladar que deve ser satisfeito, mas, principalmente, a saúde deve ser levada em conta. Ao olharmos para uma apetitosa travessa de carne com batatas ou com mandioca (aipim, macaxeira) ou para um prato composto por proteínas e carboidratos como um delicioso macarrão com molho e queijo, isso nos parece uma delícia, não é? Mas, quando as substâncias que compõem esses alimentos (proteínas, carboidratos ou glicídios em suas diversas formas, sejam em massas ou farinhas ou amidos) estão associadas em seu preparo e são levadas ao calor do fogo sob pressão, seja em forno ou fogão, acontece ali uma reação química.

Carne com batatas



macarrão com queijo



No aquecimento, o carboidrato se associa ao nitrogênio da proteína, fazendo com que a proteína perca sua característica, formando uma nova substância. Isso pode ser até tóxico e com certeza, poderá causar danos à saúde.

Também, alimentos ricos em proteínas e outros ricos em açúcar não combinam entre si. O processo digestivo das proteínas no estômago é mais demorado. Se ingeridos juntos, os alimentos ricos em açúcar fermentam sem serem digeridos no estômago. Assim, esses alimentos só serão digeridos em seguida, no intestino, e isto pode provocar grande desconforto e até mesmo algumas doenças, se esse hábito persistir. Como exemplo dessa má combinação, apresentamos o consumo de leite com açúcar.

Leite, açúcar e ovos



Muitas pessoas consomem açúcar em excesso em sua alimentação, através de bolos, pudins, geleias, doces, sorvetes, chocolates e também em bebidas muito adoçadas. Todos os alimentos sejam líquidos ou sólidos, nos quais se associam os açúcares e o leite, são responsáveis pela produção de uma grande **fermentação no estômago**, causando grande prejuízo à saúde, além de impedir a total absorção do cálcio.

Portanto, ao se consumir alimentos que contenham esta associação de leite, açúcar e ovos, lembre-se de que alimentos ricos em proteínas e outros ricos em açúcar não combinam entre si. **Se tiver que usá-los, que seja com moderação, sem excessos e não com muita frequência.**

Se faz mal! não coma



Mas, se acaso alguém já sofre com distúrbios digestivos, evite consumir essa mistura em todas as suas formas, pois a excessiva fermentação causada por esta associação pode gerar perturbação gástrica, afetando o cérebro, causando dores de cabeça e inabilitando as pessoas em suas atividades.

Para que possamos ter uma ótima saúde, é preciso que pratiquemos uma dieta equilibrada, sabendo como combinar corretamente, em uma mesma refeição, os alimentos desses três grupos.

Um médico britânico disse que 90% de todas as

doenças estão relacionadas diretamente com a alimentação, exceto as doenças causadas por infecções, contágios e traumatismos.

Até nossa personalidade é influenciada pelo que comemos. Pesquisas mostram que até a delinquência juvenil pode estar relacionada com os desvios alimentares. Portanto, considere e pratique essas sugestões e viva com saúde.

Doenças provocadas pela má combinação dos alimentos

Muitas pessoas que possuem sua mesa cheia de alimentos de todos os tipos acreditam que se alimentam bem, mas sofrem por problemas de saúde. De fato, como vimos, a raiz da maioria das doenças físicas está nos erros alimentares, nas carências, nos excessos e principalmente nas más combinações alimentares.



Quando os alimentos são colocados no estômago, sem uma devida combinação, há comprometimento do sistema enzimático com neutralização ou retardo do processo digestivo, dificultando - ou mesmo impedindo - a absorção dos nutrientes dos alimentos. O resultado dessa excessiva fermentação, gerada pela má combinação, pode gerar transtornos digestivos e conduzir, ao sangue, mais toxinas que nutrientes. Essa enorme quantidade de toxinas no sangue é, muitas vezes, a origem de moléstias comuns como dores de cabeça, azia, mal-estar e até mesmo doenças graves como o diabetes.

A má combinação dos alimentos também produz gases, tanto no estômago quanto no intestino. Esses gases precisam ser eliminados, podendo, inclusive, causar terríveis dores físicas. Por isso, são, frequentemente, motivo de queixas nos consultórios médicos, uma vez que causam eructações (arrotos ou eliminação de gases via oral) e distensão gástrica,

(dilatação do estômago), o que favorece a doença do refluxo gastroesofágico, e cólicas e desconforto abdominal pelo acúmulo de gases no tubo digestivo (flatulência). Esse acúmulo de gases, leva à eliminação fecal (das fezes) com grande pressão, aumentando as chances ou complicações de doenças hemorroidárias e de distúrbios intestinais. Além dessas questões puramente físicas, muitos outros males estão relacionados à má combinação dos alimentos, tais como distúrbios emocionais, mau-humor, crises de autoestima, nervosismo, insônia, tonturas e desconcentração.

Portanto, não faça de seu organismo um berço para as enfermidades, negligenciando a necessidade de se combinar corretamente os alimentos. Permita que seu organismo tenha um maior aproveitamento dos nutrientes, o que possibilitará uma circulação sanguínea pura, bem oxigenada e não ácida. Com isso, você observará uma melhora em seu raciocínio, que será mais leve e rápido. Energia e vigor fluirão para todas as atividades físicas e mentais.

Para meditação: “Se quiserdes, e ouvirdes, comereis o melhor desta terra.” **Isaías 1: 19.**

“Educai o povo em hábitos corretos e práticas saudáveis, lembrando que um grama de prevenção vale mais que um quilo de cura”. (White, Mensagens Escolhidas, pág. 280)