

Alimentação Natural

"Nós somos o que comemos"

"O corpo físico sadio possibilita o fluxo livre da energia obtida através dos alimentos e da respiração, estabelecendo um canal aberto com o corpo espiritual para a atuação da energia cósmica.

O ato de nos alimentarmos é muito mais importante e complexo do que simplesmente colocarmos alimento na boca. Este alimento deve ser visto como "uma parte de nós". Deste modo, uma alimentação sadia e equilibrada traz harmonia e equilíbrio para o corpo físico."



Como os alimentos são digeridos

Conteúdo nutricional dos alimentos:

Proteínas, carboidratos, vitaminas, fibras, gorduras

Mel, geléia real, própolis e pólen

Vegetarianismo

Alimentação na Terceira Idade

Mecanismo da Digestão

Inicialmente , na boca, o alimento deve ser **muito bem mastigado** para facilitar a ação das secreções salivares e o posterior trabalho do nosso estômago.

Assim, cuide bem dos seus dentes e mastigue, mastigue bastante.

O alimento triturado e misturado com a saliva desce pelo esôfago e chega ao

estômago, onde é misturado ao suco gástrico, cheio de enzimas, iniciando-se a digestão das proteínas.

O quimo sai do estômago, passa pelo piloro e chega ao intestino delgado, recebendo na porção inicial deste, a ação do suco pancreático, liberado pelo pâncreas, e da bile, produzida pelo fígado, responsáveis pela digestão de carboidratos, proteínas e gorduras.

A mucosa do intestino delgado secreta enzimas para a digestão final dos carboidratos em glicose, proteínas em aminoácidos, e gorduras em ácidos graxos, que são absorvidos pelo intestino delgado juntamente com íons como Na, K, Ca, Fe, etc.

A glicose vai ser responsável pela produção e reserva de energia, através do glicogênio.

Os aminoácidos formam proteínas e são construtores, e os ácidos graxos vão formar gorduras e, no fígado, colesterol e fosfolípidos.

O bolo alimentar segue para o intestino grosso, onde grande parte da água será absorvida e, finalmente movimentada por peristaltismo intestinal até o ânus, onde será excretada. Este processo fica mais fácil quando ingerimos muitas fibras vegetais.

Nutrientes



Proteínas / Carboidratos / Vitaminas / Sais Minerais / Gorduras / Fibras

Proteínas

As proteínas são compostos orgânicos indispensáveis para o bom funcionamento do organismo. Estas são formadas por cerca de 20 aminoácidos (aas), dos quais 8 são essenciais e devem ser ingeridos pelo homem. São encontradas nas carnes, aves, peixes, sementes, grãos, cereais, produtos da soja, ovos e laticínios.

A mulher necessita de cerca de 45 g de proteína por dia, o homem, de cerca de 55 g; através de uma alimentação vegetariana equilibrada, pode se chegar a valores médios de 98 g de proteínas / dia.

O consumo excessivo de carnes, incluindo aves e peixes, tem sido associado a infecções, doenças coronárias, reumatismo, gota e câncer por diversos especialistas em todo o mundo. As carnes ricas em toxinas e ácido úrico, são normalmente adicionados produtos químicos, antibióticos e hormônios, os quais ao serem ingeridos passam em grande parte para a circulação sanguínea do homem.

Em relação aos derivados do leite, durante o processo de pasteurização, bactérias benéficas e enzimas são eliminadas, podendo causar doenças.

O iogurte e a coalhada caseiros são mais benéficos, pois contêm uma cultura viva de bactérias e enzimas, que auxiliam na digestão.

A ricota e o queijo branco são boas fontes de proteínas e cálcio, se consumidos em pequenas quantidades.

Caso você se alimente de ovos, prefira os galados e produzidos em criações de regime aberto.

Mas se você for adepto do vegetarianismo, saiba que através de uma dieta equilibrada, pode obter todas as proteínas necessárias, evitando diversos males associados à ingestão de proteínas de origem animal.

Carboidratos

Principal fonte energética dos alimentos.

Presente nas frutas frescas e secas, [mel](#), melado escuro, açúcar, cereais (arroz, aveia, cevada e centeio), vegetais.

Evite o açúcar refinado, pois não contém fibras, vitaminas e sais minerais, e pode ser responsável por várias doenças.

Vitaminas

As vitaminas são compostos químicos essenciais à vida e vitais à manutenção, saúde e crescimento do organismo humano.

O ser humano sadio adulto necessita diariamente das seguintes vitaminas: (Guyton, 1988)

Vitamina A	5000UI
Vitamina B1	1,5 mg
Vitamina B2	1,8 mg
Niacina	20 mg
Ácido Fólico	0,4 mg
B6	2 mg
B5	desconhecida
B12	3 µg
C	45 mg

D 400UI
E 15UI
K nenhuma

* UI: unidades internacionais

Vitamina A: Essencial para o crescimento e manutenção da saúde das estruturas epiteliais do corpo, como pele, olhos, mucosa intestinal, ovários e testículos, ossos, dentes e unhas. Retarda o processo de envelhecimento.

Presente no espinafre, couve, folhas de mostarda, beterraba, chicória, cenoura, abóbora, brócolis, damasco, salsa, leite e derivados.

Vitaminas do Complexo B

B1 - Tiamina: sistema nervoso, coração e sistema gastro intestinal. Germe de trigo, levedura de cerveja, feijão fradinho, trigo integral, arroz integral, nozes, castanhas, soja, gema de ovo.

B2 - Riboflavina: oxidação dos alimentos e produção de energia. Queijo, leite, amêndoas, amendoim, ovos, feijão, galinha, grãos, brócolis, folhas verdes, abacate, germe de trigo, levedo de cerveja.

Niacina: Galinha, levedura de cerveja, trigo, soja, peixe, feijão, aspargos.

B5 - Ácido Pantotênico: metabolismo do corpo. Levedura de cerveja, pimentão, folhas verdes, leite, ovos.

B6 - Piridoxina: síntese dos aminoácidos. Leite, cereais, levedura de cerveja, melado.

B12 e Ácido Fólico: medula óssea para a produção de glóbulos vermelhos. Leite, derivados do leite, castanha-do-pará, ovos.

Vitamina C - Ácido Ascórbico:

Atua no tecido conjuntivo, matriz óssea, dentina dos dentes, cicatrização de ferimentos, constituindo um antibiótico natural.

Esta vitamina hidrossolúvel se deteriora muito facilmente, assim os sucos devem ser preparados imediatamente antes de serem consumidos, para se evitar a perda de seus nutrientes.

Frutas cítricas, caju, mamão, goiaba, manga, morango, tomate, agrião, uva, fruta-do-conde, pimentão, couve, couve-flor, repolho, aspargos, peixe, salsa, kiwi, acerola, salsinha.

Vitamina D: Atua na formação dos ossos e dentes pelo controle do teor de Ca no sangue.

Elaborada a partir da exposição aos raios solares; leite, queijo e gorduras.

Vitamina E: Responsável pela saúde das células, fertilidade e retarda o processo de envelhecimento. Deve ser associada à vitamina C para atuar efetivamente no combate aos radicais livres.

Germe de trigo, óleo de gergelim, soja, milho, linhaça, amendoim, sementes de girassol, folhas de legumes verde escuros, ovos.

Vitamina K: Essencial para a coagulação sanguínea.

Vegetais de folhas verdes, alface, espinafre, repolho, couve-flor.

Sais Minerais

Os sais minerais são substâncias vitais de que se compõe uma boa parte do nosso tecido corporal. São encontrados em frutas, vegetais, melado e mel de abelha.

Requisitos minerais diários (Guyton, 1988):

Sódio	1,0 g
Potássio	2,5 g
Cloreto	2,5 g
Cálcio	1,0 g
Fosfato	1,5 g
Ferro	12,0 g
Iodo	250 g
Magnésio	desconhecido
Cobalto	traços
Cobre	traços
Zinco	traços
Flúor	traços

Cálcio: Formação dos ossos e dentes, proporciona bom sono, evita tensões e cãibras. Laticínios em geral, melado, algas marinhas, tomate, feijão branco, farinha de soja, peixe.

Sódio: Líquido intracelular . Arroz integral, germe de trigo, vegetais e folhas verdes, aipo, cenoura, alcachofra, melado.

Potássio: Líquido extracelular. Leguminosas, melado, frutas secas e frescas, vegetais.

Cloreto: Líquido intracelular. Sal marinho.

Fosfato: Formação de ossos e dentes, líquido extracelular. Levedura de cerveja, leguminosas, centeio, nozes e frutas cítricas.

Ferro: Respiração celular, formação de enzimas. Vegetais de folhas verde-escuro, salsinha, feijão branco, lentilhas e ervilhas. Associar com

a vitamina C para maior absorção.

Iodo: Metabolismo corporal. Algas marinhas, agrião, derivados do leite, peixe.

Flúor : Fortalece os dentes, prevenindo as cáries. Água e peixes.

Selênio : Elasticidade dos tecidos, câncer. Vegetais e peixes, cereais integrais.

Cobre : Formação dos tecidos e pigmentos que protegem a pele. Produção de hemoglobina. Ervilhas, castanhas, feijões, cogumelos, uvas, cereais integrais e pão.

Zinco: Enzimas e sistema imunológico. Vegetais verdes, queijo, cereais integrais, lentilhas.

Gorduras

Em grande quantidade são prejudiciais, porém são necessárias para composição dos tecidos, produção de hormônios e carreadores de vitaminas.

Podem ser saturadas ou insaturadas: as saturadas em grandes teores podem elevar o nível de colesterol no sangue, ligado a doenças do coração.

Os vegetais geralmente são ricos em insaturadas.

Prefira utilizar óleos vegetais ricos em gorduras insaturadas como o óleo de milho, girassol, soja e oliva.

Fibras

Consistem nas partes indigeríveis dos alimentos de origem vegetal.

Cada adulto deve ingerir cerca de 25 g de fibras por dia.

Em grande quantidade, podem prevenir doenças digestivas e proteger contra doenças como câncer do cólon. Cereais integrais, centeio, trigo integral, gergelim, soja, milho, aveia, frutas e vegetais.

Evitar as farinhas refinadas, pois perdem fibras e nutrientes no seu processamento.

[Mel, geléia real, própolis e pólen](#)

VEGETARIANISMO

Vegetariano é alguém que se alimenta somente de grãos, sementes, vegetais e frutas, com ou sem o uso de laticínios e ovos.

Tipos de vegetarianos:

- ovo-lacto-vegetariano: Come laticínios e ovos. Mais comum.
- lacto-vegetariano: come laticínios e não ovos.
- ovo-vegetariano: come ovos e não laticínios.
- vegan: não come nem laticínios, nem ovos.
- frugíferos: se alimenta de frutas, grãos e sementes. Não matam plantas para o alimento.
- Macrobióticos: Possui níveis de depuração alimentar, chegando ao puro arroz no nível mais elevado. Com razões espirituais e filosóficas, buscam o equilíbrio entre os alimentos Yin e Yang.

Razões do Vegetarianismo:

Os vegetarianos acham cruel e errado sacrificar animais para o alimento. Para a criação de animais, são utilizadas terras férteis e são destruídas florestas.

Vantagens a nível da saúde:

Pesquisas têm comprovado que os vegetarianos sofrem menos de doenças como obesidade, doenças coronárias, hipertensão, diabetes, câncer, constipação intestinal (British Medical Association, 1986 in: Dwyor, 1988).

BIBLIOGRAFIA

BRODSKY, G. - *Do Jardim do Éden à Era de Aquários* - São Paulo: Ground, 6. ed. , 1994. 354 p.

GUYTON, A.C. - *Fisiologia Humana* - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 6. ed., 1988. 564 p.

HIRSCH, S. - *Prato Feito* - Rio de Janeiro: Corre Cotia Literária, 3 ed., 1986. 96p.

HIRSCH, S. *Manual do Herói*. Rio de Janeiro: Corre Cotia Literária, ano?. 166p.

MASON, B. - *O Mel* - São Paulo: Gaia. 117p.

SIQUEIRA, L. N. *A saúde vem da cozinha*. 2. ed. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira. 1980.

Atenção

"Todas as informações contidas neste site são de caráter apenas informativo, baseadas

na bibliografia indicada, e de total responsabilidade dos autores dos artigos respectivos. Antes de se submeter a qualquer tratamento, procure um terapeuta experiente e habilitado para orientação."