QUALIDADE DE VIDA

O atual estilo de vida da maioria das pessoas consiste em uma rotina intensa de atividades profissionais, necessitando de opções práticas para se alimentar. Alimentar-se bem tem sido uma preocupação constante na rotina das pessoas. Seja para obter um estilo de vida mais saudável, seja para perder peso, melhorar a saúde ou simplesmente satisfazer uma necessidade fisiológica, comer é sempre bom. Contudo, uma nutrição adequada consiste em algumas questões importantes: o que, quando, quanto e como consumir os alimentos. Várias pessoas acabam optando por fazer um jejum prolongado, alimentando-se poucas vezes ao dia, fato que já se tem ciência de ser maléfico à nossa saúde.

Uma boa alimentação ajuda na prevenção de doenças e ajuda no bom funcionamento de nosso organismo, é necessário nos alimentarmos de forma equilibrada e rica em alimentos variados que contenham proteínas, açúcares, gorduras, vitaminas e minerais - ingeridos de forma balanceada, ou seja, em quantidades suficientes, principalmente para aqueles que praticam alguma atividade física com regularidade, a alimentação é um fator fundamental para alcançar um bom desempenho. Por isso, ela deve ser balanceada e completa para que o corpo realize todas as suas funções adequadamente e garanta um bom resultado.

São os nutrientes, especialmente as vitaminas e os minerais, peças fundamentais na construção da nossa saúde e que, ainda hoje, são ignorados em muitas preparações dos alimentos, como por exemplo, uma simples folha de alface ou de outra verdura qualquer. Numa mesa, na qual estarão o arroz, o feijão e um bife de carne bovina - um cardápio tipicamente brasileiro, alface poderá parecer, para muitos, um simples artifício de ornamentação. Assim como pareceriam folhas de rúculas, de agrião e fatias de tomate.

Saber o que comer e quando comer pode fazer toda diferença para quem se exercita. Uma boa refeição antes e pós-exercício são fundamentais, afinal, elas é que possuem nutrientes e pode ser o que falta para você perder mais rápido as gorduras e ganhar músculos, contudo não adianta se preocupar somente com as refeições anteriores ao horário do treino ou mesmo com as refeições consumidas no dia do treino. Seu corpo nunca para de trabalhar, e durante o descanso, você necessitará manter a alimentação reforçada também, para que não falte energia para mantê-lo. Sem a energia vinda dos carboidratos, o organismo tende a roubar proteína da musculatura para usar como combustível, e quando os músculos estão enfraquecidos a dificuldade de queimar gordura torna-se bem maior.

Uma nutrição adequada é capaz de diminuir a ansiedade e a irritabilidade, além de facilitar o seu peso. Também auxilia no combate de inúmeras doenças e torna certas recuperações mais eficazes e mais rápidas. Para quem pratica esporte é muito importante ter uma alimentação equilibrada para potencializar o seu continuo desenvolvimento físico e assim melhorar o seu rendimento. Uma alimentação equilibrada deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais. Vale ressaltar que nenhum alimento específico, ou grupo deles isoladamente, é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição.

Nutricionistas recomendam que refeições sejam feitas em conjunto. Cada alimento possui uma cor própria em função de sua composição. Assim, a dica para alimentar-se bem é observar se o prato está colorido: ao comermos alimentos com cores diversas estaremos ingerindo nutrientes variados.