

# Alimentação Saudável



Que tal começar a semana com um hábito alimentar mais saudável?

Para isso, a Santa Casa de Ouro Preto preparou 05 dicas simples para ter uma alimentação saudável:

Confira:

**1- Não fique sem comer:** é mais importante comer pouco, mas em intervalos curtos do que comer muito em poucas vezes ao dia. Controle sua alimentação de 3 em 3 horas, intercalando entre as grandes refeições pequenos lanches saudáveis e frutas.

**2- Mastigue bem:** A sua digestão começa na boca, com a trituração dos alimentos e a ação da saliva. O objetivo principal da mastigação é transformar o alimento pastoso para ajudar o processo digestivo. Se você não mastigar bem a tendência é que seu organismo demore a avisar que está saciado e você acaba comendo mais do que deve.

**3- Não ingira líquidos com as refeições:** O líquido (junto com a comida) faz com que você não mastigue bem os alimentos e atrapalha o processo digestivo. Por isso, procure beber 30 minutos antes ou 60 minutos após as refeições principais.

**4- Consuma mais alimentos integrais:** Os alimentos integrais são ótimos para manter a glicemia baixa (açúcar no sangue), além de ter fibras que servirão de alimento para as bactérias que ajudam seu intestino a trabalhar, controlando o colesterol e a saciedade.

**5- Reduza o consumo de açúcar:** O açúcar refinado passa por processos químicos na sua produção e possuem altíssimo índice de glicose, que aumentam os índices de glicemia do corpo.

<https://2018.santacasaop.com.br/noticia/257/alimentacao-saudavel> em 23/11/2024 07:55