



<http://www.myfeelplus.com/eat-well>

Este é um novo site que recomendamos com informação sobre a próstata muito interessante.

Comer uma dieta variada *(resumo em tradução livre)*

- **Coma uma dieta equilibrada** - Uma refeição equilibrada é aquela que inclui carbo-hidratos, proteínas e legumes. Veja a pirâmide alimentar (no verso desta página) para obter orientação sobre quais alimentos comer regularmente e aqueles a limitar. Uma alimentação equilibrada pode incluir alimentos nos cinco primeiros grupos da pirâmide e uma semana equilibrada seria comer tanto peixe como a carne e uma boa variedade de frutas e legumes.
- **Coma alimentos frescos** - Evite alimentos processados, que são muitas vezes demasiado “pesados” para o aparelho digestivo, mais salgados e contêm ingredientes inadequados (por exemplo, óleo de palma ou intensificadores de sabor). Ao fazer compras de alimentos saudáveis, compre seus legumes a cada 2-3 dias para que eles não percam suas qualidades nutricionais e tente comprar suas frutas e legumes quando estão na temporada.
- **Coma saudavelmente** - Prefira gorduras vegetais em vez de gorduras animais, mas ainda assim em quantidades limitadas. Não frite o alimento se o puder comer cru (ou cozido), use moderadamente versões "light" de molhos e maionese, use com abundância ervas frescas em sua cozinha. Inclua regularmente sopas na sua alimentação à base de vegetais e legumes. Se lhe agrada juntar azeite á sua sopa faça-o no prato (com azeite cru em pequena quantidade).
- **Comer só o necessário** - Evite repetir o que come na mesma refeição. Além do pequeno-almoço, almoço e jantar, faça dois lanches ligeiros, um a meio da manhã e um no meio da tarde. Inclua sempre que possível saladas no início ou durante a refeição. De preferência coma frutas frescas no intervalo entre as principais refeições.
- **Mime-se** - Não existem alimentos que você não possa comer, mas muitos deles exigem muita moderação. Um pequeno desvio de tempo-a-tempo pode fazer bem, desde que volte ás regras básicas. Pode também descobrir outros estilos de culinária (tailandês ou vietnamita são muito saudáveis!).

Cinco frutas e legumes ... tudo isso em um dia?

Vitaminas, sais minerais, fibras e cinco ocasiões de frutas e legumes por dia não lhe vai custar muito. Uma peça de fruta no pequeno almoço, uma porção de salada no almoço, uma peça de fruta a meio da manhã e da tarde e uma sopa ou vegetais para acompanhá-lo à noite e você teve sua cota diária.

A Pirâmide Alimentar



A pirâmide alimentar pode ser consultada para lembrá-lo dos alimentos e bebidas que deve consumir regularmente, ou apenas ocasionalmente.

Quanto **mais alto** da pirâmide (máx. 6), mais o seu consumo deve ser **moderado**. Na parte **inferior** (1) da pirâmide, está a água e todas as maneiras como pode ser bebida, sem moderação.

Grupo 1: Água e seus amigos: Água, chás de ervas (chá verde por exemplo), café descafeinado ou levemente torrado, sumo de frutas (sem açúcar) ou sumo de vegetais podem ser consumidos em quantidade considerável (1 ½ a 2 litros por dia) ao longo do dia.

Grupo 2: Fruta e verduras: Coma cinco porções por dia. Uma porção de vegetais é 100-200g, ou uma tigela de sopa. Cuidado com frutas muito doces (por exemplo bananas), ou frutos “gordos” (por exemplo nozes, pistache).

Grupo 3: Amidos e legumes: Tente comer alimentos ricos em amido (por exemplo, arroz, massas, batatas) e leguminosas (por exemplo, feijões, grão, ervilhas, lentilhas, soja) em cada refeição. Prefira comer macarrão al dente (ou seja, apenas cozido, estilo italiano), podendo adicionar de vez em quando um molho “light”.

Grupo 4: Proteínas: Por exemplo: carne, aves, peixe, ovos, laticínios e produtos de soja, como tofu, devem ser consumidos regularmente, mas não em excesso. Favorecer peixes e carnes brancas em vez de carnes vermelhas e evite cozinhar carne de aves com pele. Produtos lácteos meio-gordos ou fermentados como queijos são recomendados não mais do que duas vezes por dia e em pequenas quantidades.

Grupo 5: Gorduras: Escolha boas gorduras (por exemplo, azeite, óleo de girassol, óleos de milho) e limite a ingestão de gorduras más (por exemplo, gorduras animais).

Grupo 6: Iguarias: Coma a título excepcional, mas estes alimentos podem ser bons para o seu moral! Evite alimentos fritos.

Proteínas vegetais

Todos os legumes (soja, lentilhas, ervilhas, feijões, grão) contêm proteínas, mas o campeão é a soja. Leite de soja e tofu são produzidos a partir de seus grãos. Alguns tipos de leite podem ser muito ricos em cálcio, bom para a sua próstata. Tofu é um substituto para a carne e depois de cozido pode ser temperado com molhos leves e/ou outro acompanhamento.

Pão no seu dia-a-dia

Não tem que desistir do pão, mas deve escolher que tipo de pão come. Moagem e panificação progrediram muito ao longo dos últimos 30 anos e oferecem uma grande escolha e variedade. Escolha pão integral em geral, ou de centeio, trigo mourisco e receitas mais elaboradas como pão com passas, nozes, gergelim, ou azeitonas.

Sanduíches saudáveis

Faça as suas sanduíches **saudáveis**, substituindo a manteiga por azeite, queijo fresco ou requeijão batido com ervas, e salada. Escolha pães integrais. Adicionar recheios como carne de aves, miolo de caranguejo, salmão, ovo cozido, queijo fresco. Não economize na adição de salada (por exemplo, alface, tomate,) e se você precisar de um molho, evite maionese. Experimente alimentos crocantes (por exemplo, nozes, sementes de gergelim) e frutas (por exemplo, maçãs, frutas secas).