



ALIMENTAÇÃO NO OUTONO

A chegada do outono traz consigo a necessidade de nos adaptarmos a novas temperaturas. A nossa alimentação deve sofrer alterações de forma a protegemo-nos das indesejadas gripes e constipações características desta época.

Com os dias mais frios as nossas necessidades energéticas aumentam ligeiramente, de forma a que o nosso organismo consiga manter a sua temperatura estável, o que não significa jamais, a pratica de uma alimentação desregada. Com o aumento do apetite, tendencialmente aumentamos a ingestão de alimentos mais calóricos. É nesta altura do ano que damos preferência ao cozido à portuguesa entre outros.



Segue-se uma listagem de alimentos a que devemos dar preferência nesta altura do ano.

- **Laranja:** Com reduzido valor calórico (47kcal/100g). O seu consumo deve ser preferencialmente ao natural, uma vez que quando consumido em sumo o teor de fibra é reduzido. Apresenta um elevado teor de magnésio, potássio, ácido fólico, vitamina C e betacaroteno.

Uma porção corresponde a uma laranja média.



- **Dióspero:** Rico em açúcares e com um elevado valor calórico (65kcal/100g). Rico em carotenos, magnésio, potássio, ferro e taninos (antioxidantes). A sua riqueza em fibras solúveis contribui para a sensação de saciedade, para a regulação do trânsito intestinal e para a redução do colesterol.

Uma porção corresponde a meio dióspero.

- **Uvas:** Ricas em açúcares (70kcal/100g). Rico em água e em fibra, além de sais minerais nomeadamente potássio, magnésio e cálcio e vitaminas como ácido fólico e vitamina B6. Possuem ainda flavonóides e resveratrol (antioxidantes).

Uma porção corresponde a oito bagos de uvas.



- **Romã:** Com baixo valor calórico (50kcal/100g) e elevado teor de fibra. Possui um teor elevado de antocianinas, taninos, carotenos e vitamina C (antioxidantes) de potássio e ferro. Uma porção corresponde a meia romã.

- **Kiwi:** Rico em fibra alimentar e vitamina C. As fibras solúveis permitem o crescimento das bactérias intestinais benéficas, e a fibra insolúvel permite regularizar o trânsito intestinal. Esta leva à redução da absorção de gorduras e açúcares. Uma porção corresponde a um kiwi.

- **Nozes e frutos secos:** Ricos em gordura saudável (monoinsaturada). Possuem vitamina A, E e selênio, mais concretamente as nozes o que as torna o fruto mais antioxidante de todos. Uma porção (70 Kcal) corresponde a: amendoim – 8 vagens; amêndoa – 7 unidades; noz – 2 inteiras; avelã – 6 unidades; pinhão – 8 unidades; pistácios – 11 unidades.



- **Batata-doce:** Rica em betacaroteno, vitamina A e C e sais minerais. Alimento de eleição para a confecção de sopa ou como substituto da batata branca.

- **Gengibre:** Possui acção antioxidante, anti-inflamatória e bactericida. Usado na confecção de pratos, saladas ou em infusões. Nos chás pode ser usado com canela, limão e mel.



- **Mel e Própolis:** Possuem acção antioxidante, antiviral, bactericida e anti-inflamatória. Quem nunca fez o famoso xarope de mel e limão? A junção do mel ao sumo de limão permite otimizar a presença da vitamina C, evitando que esta oxide rapidamente.

Igualmente importante é a **hidratação**: Com a chegada dos dias mais frios, a sensação de sede também diminui. De modo a garantir a ingestão de **1,9L/dia (homens)** e **1,5L/dia (mulheres)** podemos optar por bebidas quentes, como infusões de ervas ou sopas de legumes, que auxiliam, não só na hidratação, como na manutenção da temperatura corporal.