

nutrimento



Em 2019 vamos comer melhor e proteger o planeta

Neste início de 2019 sabemos que a produção alimentar é um dos principais responsáveis pelo aquecimento do planeta e pela emissão de gases com efeitos de estufa. E também que uma alimentação errada é a principal responsável pelos anos de vida saudáveis perdidos pelos portugueses. Felizmente, com um pequeníssimo esforço, é possível mudar muita coisa se multiplicarmos estas ações individuais por muitos milhões de pessoas.

AQUI FICAM 5 PEQUENAS DECISÕES QUE PODEM FAZER UMA ENORME DIFERENÇA:

1. Uma vez por semana substitua a refeição de carne por um prato vegetariano ou ovo-lacto vegetariano. **Uma refeição de carne a menos por semana**, ao longo de uma ano, equivale a poupar, em emissões de carbono, cerca de 500 km de automóvel.

2. Coma menos mas melhor. Compre menos mas melhor. Em média, os portugueses consomem cerca de 1910 kcal/dia (1635 kcal/dia nas mulheres e 2228 kcal/dia nos homens) mais do que necessitam. E desta energia, cerca de 10 % vem do consumo de bolachas, bolos e doces. Comida que pouco contribui com vitaminas, minerais e outros nutrientes importantes para a nossa saúde.

3. Uma vez por semana experimente cozinhar sem sal. Veja as nossas [receitas sem sal](#). E aprenda a cozinhar saboroso sem a substância responsável por retirar muitos anos de vida saudável a milhares de portugueses. Mais de 4 milhões de portugueses sofrem de hipertensão arterial onde o sal tem um papel importante. Para compras com menos sal utilize o “[descodificador de rótulos](#)”.

4. Substitua o habitual [refrigerante ou bebida açucarada](#) diária por água. O consumo excessivo de refrigerantes tem vindo a ser associado ao aparecimento de [diabetes tipo II](#) e cárie dentária. Por outro lado, apenas um refrigerante ou outra bebida açucarada pode conter por **lata de 330 ml aproximadamente 35 g de açúcar** o que equivale ao consumo anual de mais de 12 kg de açúcar e alguns kg de gordura corporal a mais no final do ano! Lembre-se que a água da rede pública em Portugal é de boa qualidade. Conheça a iniciativa [#aguapublica](#).

5. Consuma [sopa pelo menos uma vez por dia](#) e, sempre que possível, substitua, em parte ou totalmente, a batata por leguminosas (feijão, grão, ervilha, fava, lentilha...). A presença de hortícolas e leguminosas ajudam a regular o colesterol, são fonte de vitaminas e minerais, reduzem o risco de doença cardiovascular e certos tipos de cancro, reduzem o risco de diabetes tipo II e podem ainda ter papel importante na regulação do transito intestinal e controlo do apetite. Uma dose diária destes alimentos protetores é decisiva para uma alimentação equilibrada e uma vida saudável.

6. Vamos deitar menos comida fora, comprando e cozinhando apenas o necessário e reaproveitando. Um terço (?) da comida produzida no nosso planeta nunca chega a ser consumida! Ou seja, “a comida que não é comida” é uma das principais fontes de poluição num mundo onde 795 milhões de pessoas passam fome. E em Portugal, 2 milhões de portugueses e suas famílias estão abaixo do limiar de pobreza. Vamos deitar menos comida fora este ano. Comece já nesta altura de festividades, com [receitas saudáveis, económicas e amigas do ambiente com zero desperdício](#).

7. Compre produtos portugueses e da época. E de preferência com menos embalagem e menos plástico. Comprar local significa poluir menos nas estradas, na produção e na embalagem. E produzir riqueza em Portugal ajudando os agricultores e as nossas comunidades locais e a sua cultura.

VOTOS DE UM BOM ANO E DE BOAS COMIDAS!

Photo credit: hernan.seoane on Foter.com / CC BY-NC-ND

Link do artigo: <https://nutrimento.pt/noticias/2019-comer-melhor-protoger-planeta/>

Direção-Geral da Saúde

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: pnpas@dgs.pt