



SABORES NA HIPERTENSÃO



João Breda | José Luís Lavrador



ALIMENTAR-SE MELHOR...

Comer de forma saudável é, cada vez mais, uma preocupação comum a muitos seres humanos à medida que se vão clarificando as complexas relações entre a alimentação e níveis de saúde. No entanto, muitas pessoas não têm acesso a alimentos em quantidades suficientes, outras cometem cada vez mais erros e excessos, por ignorância dos malefícios e pouca consciência da importância que uma alimentação saudável pode ter para o seu bem-estar. Equilíbrio é uma das regras básicas de uma alimentação saudável e indispensável para obter uma boa condição física, mental e emocional. Erros alimentares persistentes são, muitas vezes, responsáveis pelo aparecimento de determinadas doenças, quer pelo excesso, quer pela insuficiência de nutrientes. Os indivíduos com peso adequado e que têm um bom nível de actividade física são, normalmente, mais saudáveis e têm hipótese de viverem mais tempo do que as pessoas com excesso de peso e outros problemas ligados à alimentação.

O organismo precisa de energia e as necessidades energéticas variam com a idade, o sexo, o tipo de actividade diária e física, o clima e, até, dependem também de factores genéticos, assim como também necessita das proporções correctas dos diferentes nutrientes – hidratos de carbono, proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais, fibras alimentares e água.

Parece difícil assegurar o equilíbrio diário de nutrientes, sobretudo porque a vida moderna limita, de forma importante, o tempo disponível para a preparação de refeições. Ter uma alimentação saudável não implica passar o tempo na cozinha a fazer cálculos complexos e, muito menos, sofrer grandes restrições alimentares. O truque do está em ser capaz de controlar a quantidade de alimentos ingeridos, como, também, a qualidade de cada um deles.

Algumas dicas para comer melhor:

1. Um bom pequeno-almoço contribui para um maior equilíbrio do apetite durante o dia. Comer várias vezes ao dia não deixando grandes intervalos entre as refeições. Uma peça de fruta, meia sande, um iogurte.... a meio da manhã e a meio da tarde, ajudam a que não se chegue à hora da refeição com uma fome devoradora.
2. Diversificar o mais possível, por isso, deve-se evitar uma alimentação monótona, comendo constantemente os mesmos alimentos. Sempre que possível, deve experimentar alimentos e pratos diferentes...
3. Em qualquer refeição é sempre conveniente a existência de legumes, vegetais e frutos. Se houver possibilidades as refeições principais devem começar por uma sopa. No caso de se optar por sanduíches, que estas tenham alface ou tomate, milho ou outros alimentos de origem vegetal. Comer sempre uma peça de fruta ou beber um sumo de frutos ou ainda uma salada de frutas. Uma salada composta também pode ser uma boa opção.
4. Varie o mais possível. É da variedade dos alimentos ingeridos que resulta o fornecimento dos diversos nutrientes fundamentais à saúde e ao bem-estar.
5. Não coma mais do que o necessário, para responder com eficácia às suas actividades diárias. Se ingerir mais calorias do que as que necessita a obesidade poderá ser uma realidade.
6. Optar menos vezes por salgados, croquetes, rissóis, folhados, lanches, etc., porque para além da grande quantidade de sal são também muito ricos em gorduras saturadas e adulteradas pelo calor, além muito calóricos e desprovidos de vitaminas, minerais e fibras.
7. Bolos, doces e pastéis devem ser reservados para consumos ocasionais e de festa. Para sobremesa é preferível uma peça de fruta, fruta cozida, salada de fruta, arroz doce ou aletria ou até um iogurte de vez em quando.
8. Molhos, maioneses, ketchup, mostarda e outros devem ser evitados.

Os técnicos de saúde concordam que a chave para uma alimentação saudável se baseia no equilíbrio, variedade e moderação. Isto significa ingerir uma grande variedade de alimentos sem se exceder no consumo de calorias nem ingerir quantidades muito grandes de um determinado nutriente. Existem algumas “dicas” que podem contribuir para uma alimentação equilibrada e ajudar a desfrutar dos alimentos que se escolhem.

Manter um peso adequado é um dos aspectos mais importantes de uma boa saúde e bem-estar. O peso de referência de cada pessoa depende de vários factores incluindo o sexo, idade, estatura e hereditariedade. O excesso de gordura aumenta o risco de hipertensão arterial, doença coronária, AVC, diabetes, certos tipos de cancro e outras doenças. Por outro lado ser excessivamente magro/a pode aumentar o risco de osteoporose, irregularidades menstruais e outros problemas de saúde.

Desfrute de muitos frutos, vegetais e cereais inteiros todos os dias. Muitos portugueses não consomem quantidades suficientes destes alimentos. Será que consome frutos e vegetais a todas as refeições principais e sobretudo frutos nas refeições intercalares? Será que consome quantidades suficientes de arroz, massa, batata, pão ou leguminosas secas todos os dias? Se pensa que não gosta destes alimentos porque não dar-lhes outra oportunidade? Talvez procurar novas receitas e novas formas de os cozinhar possa ser uma boa solução para apreciar mais estes alimentos.

Manter um peso adequado é um dos aspectos mais importantes de uma boa saúde e bem-estar. O peso de referência de cada pessoa depende de vários factores incluindo o sexo, idade, estatura e hereditariedade. O excesso de gordura aumenta o risco de hipertensão arterial, doença coronária, AVC, diabetes, certos tipos de cancro e outras doenças. Por outro lado ser excessivamente magro/a pode aumentar o risco de osteoporose, irregularidades menstruais e outros problemas de saúde.

A white outline of a spoon is positioned vertically on the left side of the page. The bowl of the spoon is at the top, and the handle extends downwards. The word "SOPAS" is printed in white, spaced-out capital letters to the right of the spoon's bowl.

S O P A S



CREME DE ABÓBORA COM ARROZ E PINHÃO - 4 pax

Ingredientes:

250 g de abóbora
400 g de cenoura
50 g de arroz
1 dl de azeite; 50 g de pinhão
qb sal

Preparação:

Coloca-se água ferver com sal, o azeite, a cenoura e a abóbora. Quando os legumes estiverem cozidos triture-os e junte o arroz previamente cozido e os pinhões ligeiramente torrados.



SOPA CAMPONESA – 4 pax

Ingredientes:

- 100 g de couve Portuguesa
- 100 g de feijão-verde
- 50 g de cenoura
- 50 g de espinafres
- 50 g de batata
- 50 g de couve-flor
- 50 g de tomate
- 1 dl de azeite
- 1 pitada de sal

Preparação:

Coloque água temperada com pouco sal e azeite ao lume. Quando estiver a ferver junte todos os legumes de uma só vez, previamente lavados e cortados finamente. Deixe cozer os legumes muito bem e sirva depois.



SOPA ALENTEJANA COM BACALHAU - 4 pax

Ingredientes:

- 80 g de bacalhau
- 60 g de poejos frescos
- 5 dentes de alho
- 1 pão de segunda alentejano
- 2 dl de azeite
- 20 g de coentros.

Preparação:

Leva-se ao lume cerca de 2 l de água com o bacalhau. Picam-se em porções mínimas os poejos, os coentros e o alho, seguidamente colocam-se numa taça e adiciona-se o azeite. Posteriormente deve-se juntar a água a ferver, cortando o pão às fatias e juntando-o ao caldo. Serve-se de imediato.



SOPA DE ALHO FRANCÊS COM AMÊNDOA - 4 pax

Ingredientes:

- 1/2 kg de alho francês
- 100 g de batata
- 20 g de amêndoa descascada
- 1 dl de azeite
- 1 pitada de sal (muito pouco)

Preparação:

Leva-se ao lume a cozer num recipiente adequado as batatas, o branco do alho francês, acrescentando o sal e o azeite. Depois de tudo cozido, deve-se triturar. De seguida picam-se as amêndoas e juntam-se à sopa depois de pronta.

P E I X E





BACALHAU GRELHADO COM BATATAS E GRELOS - 4 pax

Ingredientes:

- 800 g de bacalhau graúdo
- 800 g de batatas
- 1 kg de grelos
- q.b. de azeite
- 1 pitada de sal
- 50 g de alho
- 2 cebolas
- 1 pimento-vermelho

Preparação:

Corta-se o bacalhau às postas e coloca-se a demolhar. Mais tarde grelha-se. À parte deve cozer-se ou assar as batatas com pele e cozer igualmente os grelos. Depois de o bacalhau estar grelhado deve colocar-se numa travessa ou prato e por cima a cebola às rodelas e o alho picado. Juntar os grelos cozidos, a batata e pequenas tiras de pimento-vermelho, regando tudo com azeite.



ARROZ DE SARDINHAS – 4 pax

Ingredientes:

- 500 g de sardinhas
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 2 tomates maduros
- 1 ramo de salsa
- q.b. de pimentos
- q.b. de sal
- 300 g de arroz
- 4 dl de azeite

Preparação:

Amanham-se as sardinhas, tiram-se as escamas e reserva-se. Num tacho ao lume, coloca-se o azeite, o alho picado, a cebola picada e o pimento picado e deixar alourar ligeiramente. De seguida, coloca-se o tomate cortado em pequenos pedaços e deixar cozer alguns minutos, juntando posteriormente a água necessária deixando levantar fervura. Tempera-se com muito pouco sal e junta-se o arroz. Sensivelmente a meio da cozedura do arroz devem colocar-se as sardinhas até ficar tudo cozido. Finalmente polvilhar com salsa picada e servir de imediato para o arroz não secar.



CHERNE NA CATAPLANA - 4 pax

Ingredientes:

750 g de cherne limpo
80 g de pimento vermelho
2 cebolas médias
2 dentes de alho
400 g de tomate
1 ramo de salsa
1 ramo de coentros

1 dl de vinho branco
muito pouco de sal
q.b. de tabasco
q.b. pimenta em grão
q.b. de vinagre
300 g de arroz

Preparação:

Esta forma de cozinhar é uma das que melhor preserva as propriedades dos alimentos, e ao mesmo tempo os torna mais saborosos. Colocar em camadas sobrepostas dentro de uma cataplana a cebola às rodelas, o tomate bem maduro também às rodelas, o cherne em pequenas postas, o alho, o pimento, a salsa e os coentros. Tempere-se com sal, pimenta em grão esmagada, o azeite, o vinho branco e umas gotas de vinagre. Tapar a cataplana e não mais a abrir antes de servir. O tempo de cozedura é de mais ou menos 10 a 12 minutos.

A parte acompanhar com arroz branco seco.

Arroz branco: colocar 0,5 l de água a ferver com uma pitada de sal e um fio de azeite. Quando levantar fervura juntar 300 g de arroz. Tapar e deixar ferver 12 minutos.



POLVO COZIDO COM MOLHO À ESPANHOLA – 4 pax

Ingredientes:

- 800 g de polvo
- 400 g de batata
- 500 g de brócolos
- 1 cebola
- 1 pitada de sal
- 2 dl de molho à espanhola

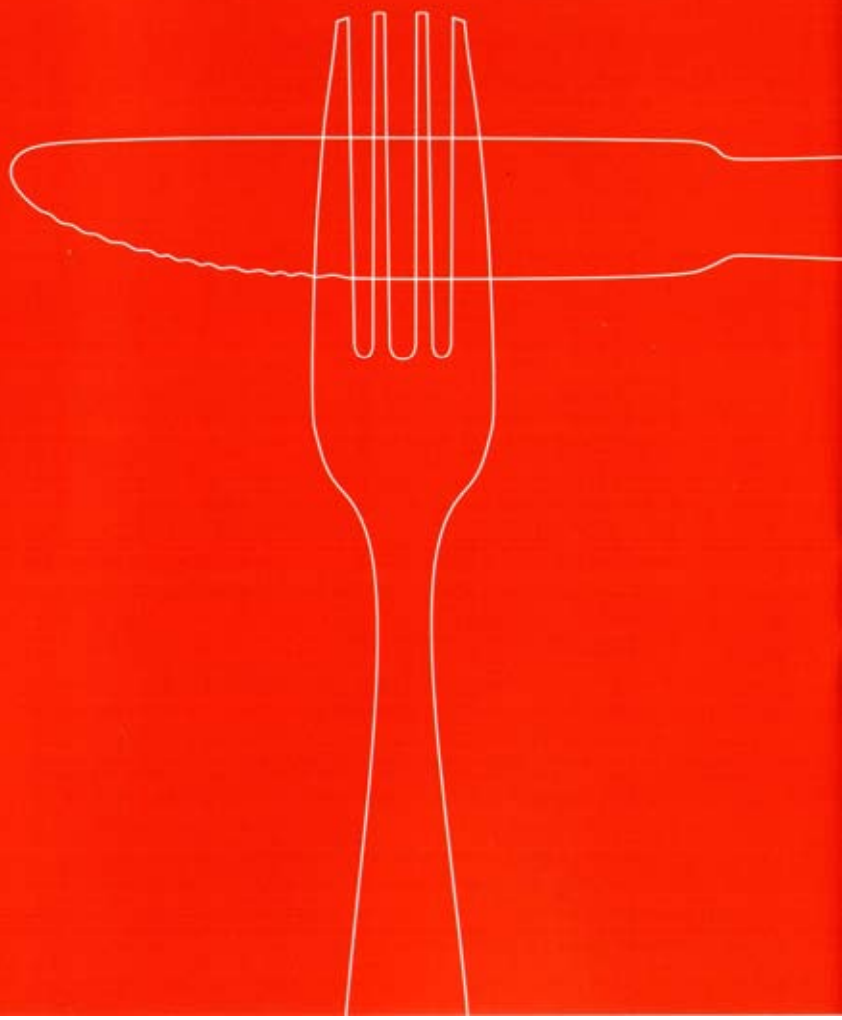
Molho à espanhola: 2 dl de azeite, 2 dentes de alho, 1 cebola, q.b. de pimenta, 1 ramo de salsa, q.b. de colorau, 1 pitada de sal e $\frac{1}{2}$ l de vinagre.

Preparação:

Lavar muito bem o polvo e colocá-lo a cozer em pouca água com sal e uma cebola em tacho hermeticamente fechado. À parte cozer as batatas e os brócolos. Quando estiver tudo cozido empratar em travessa de ir à mesa e servir o molho à parte.

Molho à espanhola: Numa taça colocar o azeite e o vinagre. Juntar a salsa picada, o alho picado e a cebola picada. Temperar com o sal (pouco), pimenta e colorau. No fim misturar tudo muito bem.

C A R N E





FAVAS ESTUFADAS COM OVOS ESCALFADOS – 4 pax

Ingredientes:

- 1 kg de favas
- 6 ovos
- 250 g de tomate maduro
- q.b. coentros
- 2 dentes de alho
- 1 dl de vinho branco
- 1 dl de azeite
- 1 pitada de sal

Preparação:

Pica-se o alho e a cebola e colocam-se a alourar levemente em azeite, podendo juntar imediatamente um pouco de água. Junta-se a seguir o tomate picado e tempera-se com sal e os coentros picados. Refresca-se com vinho branco e colocam-se as favas deixando-as cozer. Se necessário acrescenta-se um pouco de água. Três minutos antes de as favas estarem prontas colocam-se os ovos um a um. Serve-se de imediato em prato ou travessa polvilhando com coentros picados.



BIFINHOS DE PERU GRELHADOS COM CASTANHAS - 4 pax

Ingredientes:

- 600 g de bifes de peru
- 400 g de castanhas
- 600 g de couve branca
- 80 g de passas de uva
- 2 dl de azeite
- 1 pitada de sal

Preparação:

Temperam-se os bifes com muito pouco sal e um fio de azeite. Grelham-se em seguida sem que fiquem muito passados para não secarem. Acompanham com castanhas cozidas e couve branca estufada com passas. Emprata-se a gosto. As castanhas podem ser congeladas uma vez que já estão descascadas. Para preparar a couve-branca estufada, corta-se a couve em tiras (como o caldo verde) e coloca-se num tacho com azeite, uma pitada de sal e as passas de uva e deixa-se cozer durante mais ou menos 10 minutos mexendo de vez em quando.



A. MENARINI PORTUGAL