

Sesap alerta para os cuidados com alimentação durante o verão

A Secretaria de Estado da Saúde Pública (Sesap), através da Área Técnica de Alimentação e Nutrição (ATAN), alerta para os cuidados com as refeições feitas na praia durante o verão.

De acordo com Mychelle Kytchia, nutricionista da Sesap, na praia muitos alimentos são expostos durante um período prolongado a temperatura ambiente, o que aumenta a contaminação por microorganismos patogênicos (micróbios). Ela explica que um alimento pronto pode ficar em temperatura ambiente, no máximo, durante 30 minutos.

O consumo desses alimentos sem as adequadas condições de conservação pode desencadear desde leves diarreias até problemas gastrointestinais mais graves. Para evitar o consumo dos alimentos vendidos pelos ambulantes a dica da nutricionista é para antes de sair de casa, fazer um lanche, ou levar lanches prontos. "Barrinhas de cereais, frutas e pacotinhos de sementes (castanhas, amêndoas, nozes). Conservar em bolsas térmicas para evitar a contaminação e beber bastante água para aproveitar o melhor da estação", finalizou Mychelle Kytchia.

Verão: Alimentos ajudam a manter a pele saudável

O Carnaval já acabou, mas o verão ainda continua. E a ação dos raios UVA e UVB A na pele - um órgão extremamente exposto e vulnerável - pode acelerar o processo de envelhecimento, aumentando as rugas, sobretudo na estação mais quente do ano.

A Área Técnica de Alimentação e Nutrição (ATAN) da Secretaria de Estado da Saúde Pública (Sesap) elaborou uma série de dicas para ajudar nos cuidados com a alimentação. "Os benefícios de uma alimentação saudável vão além da manutenção de peso e da prevenção de doenças. Essa alimentação também melhora a estética,

os cabelos, as unhas e a pele”, explicou a nutricionista Michelli Nascimento.

De acordo com Michelli, optar por aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras de cor amarelo-alaranjados ou avermelhados tem um impacto muito positivo na estética, promovendo também prevenção dos efeitos do envelhecimento precoce, como também promove a fotoproteção natural. “Esses alimentos são ricos em antioxidantes - substâncias que combatem a ação dos radicais livres e deixam a nossa pele saudável”, disse a nutricionista.

Alguns alimentos que ajudam neste processo:

LARANJA, MAMÃO E MORANGO: a vitamina C é um poderoso antioxidante e também tem ação na formação do colágeno. Invista nestas frutas para combater o envelhecimento.

CENOURA: o principal componente da cenoura é o betacaroteno, pigmento que confere a cor alaranjada a este vegetal e também a outros como abóbora, manga, mamão e laranja. Além de proteger a pele das radiações UVA, o betacaroteno contribui para a pigmentação da pele e para a prevenção do envelhecimento.

TOMATE E MOLHO DE TOMATE: aqui o pigmento responsável pela cor avermelhada é o licopeno. Pessoas que consomem licopeno com frequência desenvolvem menos eritema – a coloração vermelha que toma conta da pele após um banho de sol.

CASTANHAS E NOZES: ricas em vitamina E, que é muito antioxidante e previne o envelhecimento precoce advindo da exposição solar. Também ajuda na conservação da vitamina A, muito importante no processo de bronzeamento e proteção solar, além de manutenção da imunidade. Pode ser encontrada em oleaginosas, óleos vegetais e cereais integrais, por exemplo, ou através de suplementação mediante orientação profissional.

Receita de Suco Verão:

½ mamão papaia

1 cenoura média

1 colher de sopa de salsinha

1 colher de chá de linhaça

1 xícara de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e sirva com gelo.