

# Carregue as suas baterias! Tome um bom desjejum

Comece seu Dia  
com um Bom Desjejum



©Corbis #FPE0064, FPE0052; ©Wildwood Lifestyle Center

No nosso tópico de hoje vamos aprender como começar o dia carregando as nossas baterias: com um bom desjejum.



©Corbis #EMI0029

Muitas pessoas não conseguem encarar comida, logo que se levantam da cama.



©Corbis #ELI0079

Uma xícara de café ou chá tomada com muita pressa e talvez um pão, é normalmente o desjejum comum de um adulto.



©Goodshoot #020013

Um número crescente de crianças vão para a escola sem comer alimento algum.

Porque o  
desjejum é  
negligenciado?



- Sem tempo
- Não tenho fome pela manhã
- Quero perder peso
- Não acho que seja importante

©Photodisc #BU010053; ©Hemera Photo-Objects

Por que razão a maioria das pessoas não toma o desjejum?<sup>1</sup>  
As razões mais comuns que as pessoas dão são:

- ➔ Não têm tempo
- ➔ Não sentem fome pela manhã
- ➔ Querem perder peso
- ➔ (ou) Acham que não é importante



Preparar-se corretamente

©ADM

Comer um bom desjejum simplesmente faz todo sentido. Quem gostaria de começar uma viagem sem combustível no seu carro? Assim sendo, porque razão você vai começar o seu dia sem o suplemento de energia necessário?

- Menos irritáveis
- Mais eficientes
- Mais energéticos
- Obtiveram melhores resultados nos exames

©Wildwood Lifestyle Center

Um grupo de cientistas investigou, durante 10 anos, os efeitos de tomar um bom desjejum. Eles concluíram que um bom desjejum pode ajudar, tanto crianças como adultos, a:

- ➔ Ficarem menos irritadas,
- ➔ Mais eficientes,
- ➔ Mais energéticas,
- ➔ (e) Obterem melhores resultados na escola.

# Carregue as suas baterias! Tome um bom desjejum



©Comstock #KS12217

Sim, de fato, o desjejum auxiliou as crianças a terem melhores resultados nas provas escritas antes do meio-dia. Como? É simples! O desjejum providencia ao cérebro um suplemento regular e constante de combustível, que melhora o funcionamento da mente e a capacidade de concentração..<sup>2 3 4 5</sup>



©Good Shoot #035070

Os estudos ainda revelam que os desjejuns saudáveis estão intimamente relacionados com:

- ➔ A diminuição das doenças crônicas,
- ➔ Aumento da longevidade,
- ➔ E uma melhor saúde.



©Comstock #KS8967

Outros estudos revelaram que todos aqueles que esperam chegar ao trabalho, para então depois comerem alguma coisa, não conseguem obter um rendimento tão elevado na execução do seu trabalho.



©Photodisc #12302

Muitas pessoas tentam compensar a falta de energia no meio da manhã, tomando um café, chá, ou refrigerante com cafeína, juntamente com algo doce - um pão doce, bolo ou outro lanche - de elevado valor calórico



©Brand X #bpx34170s

## Mas em que consiste um desjejum saudável?



©John Foxx #FO1972; ©Panorama #022004; ©Photodisc #12282

A cultura pode variar, mas um bom desjejum é aquele que fornece:



pelo menos, um terço ou a metade das calorias do dia, é rico em fibras e em vitaminas e minerais.



©ADM

Talvez você já tenha ouvido o sábio ditado popular:



“ Tome um desjejum como um Rei,



almoce como um príncipe,



e jante como um pobre.”

## Carregue as suas baterias! Tome um bom desjejum



©ADM

Experimente começar o seu dia com um cereal integral, pão integral, e um ou dois pedaços de frutas frescas, e vai verificar que o seu nível de energia vai se manter elevado toda a manhã.



©Panorama #022002

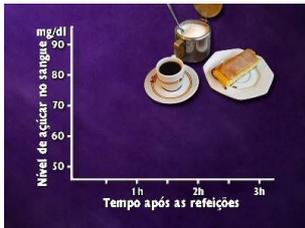
Cereais, pão e frutas, são alimentos energéticos – carboidratos - que são facilmente convertidos em glicose- o combustível do corpo. Estes alimentos são também enriquecidos com vitaminas e minerais, e ricos em fito-químicos e anti-oxidantes, que combatem-doenças.



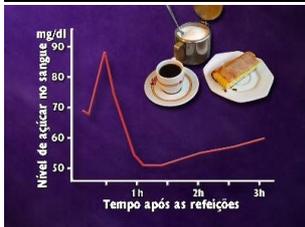
©Wildwood Lifestyle Center

Alguém pode perguntar, “Porque não tomar um suco de laranja e um bolo ao desjejum?”

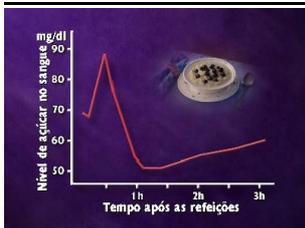
Nós precisamos de algo mais substancial, algo com mais fibra.



Os alimentos pobres em fibras, especialmente os ricos em açúcar, entram rapidamente na corrente sanguínea,

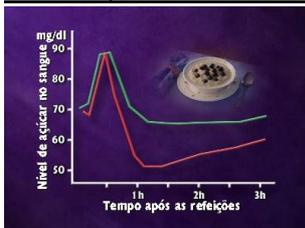


e provocam uma alta súbita dos níveis de açúcar no sangue, e como consequência, também uma descida rápida, muitas vezes abaixo dos níveis normais. Baixo nível de açúcar no sangue, pode resultar problemas físicos, como dor de cabeça, falsa sensação de fome, tremores das mãos, visão deficiente, e irritabilidade. Não admira que os níveis de energia e eficiência de muitas pessoas sofram uma quebra antes do fim da manhã



©Wildwood Lifestyle Center

Por outro lado, uma dieta rica em fibras previne uma absorção rápida demais do açúcar,



assegurando um fornecimento dos nutrientes de uma maneira mais uniforme e constante à corrente sanguínea. Disso resulta uma energia constante para toda a manhã. A fibra absorve água à medida que avança do estômago para os intestinos, prevenindo assim a prisão de ventre.

Vamos comparar alguns alimentos ricos em fibra, com alimentos semelhantes, mas refinados.

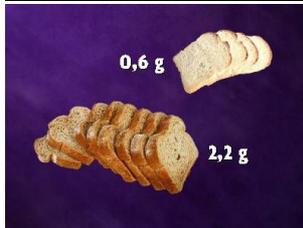
## Carregue as suas baterias! Tome um bom desjejum



Uma laranja tem 2.5 gramas de fibra.



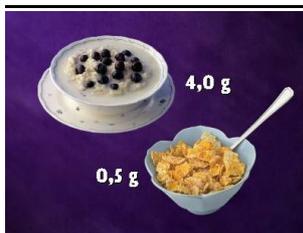
Já num copo de suco de laranja, encontramos apenas 0,5 gramas de fibra.



Uma fatia de pão integral tem 2,2 gramas de fibras,



enquanto que uma fatia de pão branco tem cerca de 0,5 grama. Seriam necessárias mais do que 4 fatias de pão branco para obter a quantidade de fibra contida numa fatia de pão integral.



Uma taça de flocos de aveia tem 4 gramas de fibra,



enquanto que uma taça de corn flakes contém só 0,5 gramas.



É muito simples: os alimentos vegetais não-refinados, são excelentes fontes de fibras dietéticas,



enquanto que os produtos animais, tais como os ovos, a carne e produtos lácteos estão completamente desprovidos de fibra.



A Fibra faz muito mais do que apenas ajudar a manter a energia mental e física. Ela desempenha um papel crucial no:



controle de peso,



a prevenção das doenças do coração e,



diabetes,



proteção contra o câncer

Comer uma grande variedade de alimentos não-refinados é a melhor forma de fornecer ao corpo as fibras que ele necessita.



Por que razão a maioria das pessoas não toma o desjejum?

A razão mais comum que as pessoas dão é:



“Não tenho tempo para tomar o desjejum”!

## Carregue as suas baterias! Tome um bom desjejum



©Corbis #EMI0020

Muitas pessoas têm o hábito de ficarem acordadas até tarde, e então dormirem de manhã o mais que podem.



©Comstock #15444, #5262; Photodisc #67016

### A Solução?

Experimente ir para cama cedo e acordar de manhã, sentindo-se revigorado e com tempo de sobra.



Comece o dia bebendo 1 ou 2 copos de água ao levantar-se.



saia um pouco para o seu jardim e faça alguns exercícios dinâmico, como uma caminhada rápida Tome um ducha e vista-se pronto para o dia.



©Photodisc #AA017814

Em seguida tome um desjejum nutritivo. Isso aumentará a sua energia e atenção, deixando-o bem disposto.



©Photodisc #2370; Eyewire #LHO050

Tudo isto também funciona com as crianças. Faça com que durmam o mais cedo possível...



para que possam acordar a tempo de tomarem o desjejum com a família.



©Brand X #bxp34171s

"Eu não  
tenho  
fome."

Infelizmente, ainda existem muitas pessoas que dizem: "Mas eu de manhã não tenho apetite!"



©Corbis Stock Market #RF4846551; Photodisc #AA003709

Por que? Provavelmente o grande culpado desta falta de apetite de manhã seja aquela grande refeição tomada na noite anterior.



e os lanches durante a noite em frente à televisão.

## Carregue as suas baterias! Tome um bom desjejum



©ADM

Na hora de irmos dormir, o estômago ainda está ocupado digerindo toda aquela comida. Já que a digestão fica mais lenta durante o sono, algumas vezes, comida ainda está no estômago pela manhã.



Mas o estômago também precisa de descanso. Um estômago cansado não sente vontade de tomar o desjejum.



©Comstock #00005267; Good Shoot #023075

Coma alimentos leves no jantar e pelo menos 4 horas antes de deitar-se.



Depois da refeição, tomada no final da tarde, não beba nem coma nada. Nós na verdade dormimos muito melhor com o estômago vazio.



©Photodisc #MD002335

E quanto a perder peso?

Muitas pessoas pensam que deixar de tomar o desjejum vai ajudar na perda de peso. Mas, surpreendentemente, isto é apenas uma ilusão. Estudos sobre desjejum revelaram que a omissão do desjejum não ajuda a reduzir o peso; antes pelo contrário. É na realidade uma desvantagem, porque todos aqueles que não comem o desjejum ficam com mais fome e acabam por comer mais durante o resto do dia.



©Panorama #022019

Use a sua imaginação! Seja criativo! O desjejum deve ser composto dos mais nutritivos e variados alimentos da época.



©ADM

É bastante interessante ler o relato Bíblico de como, durante a jornada para a Terra Prometida

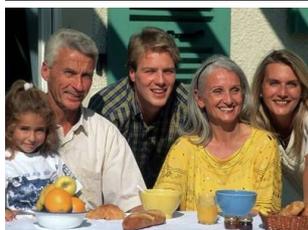


Deus providenciou o alimento necessário para todo o Seu povo. Durante 40 anos, "Ele fez descer o maná sobre o povo para que comessem: Ele deu o pão do céu. Os homens comeram do pão dos anjos." Salmos 78:24,25.

O maná era dado uma vez por dia e sempre de manhã.

## Carregue as suas baterias! Tome um bom desjejum

---



Claro que, atualmente os nossos desjejuns não caem dos céus, mas Deus faz com que da terra brotem os mais saborosos e saudáveis alimentos.

**Conclusão:**Um bom desjejum vai aumentar a sua energia, melhorar a sua saúde e também todas as funções cerebrais – e vai ajudá-lo a perder peso. Onde é que se pode encontrar uma oferta melhor que esta?

---

A portion of this nugget comes from the book, Health Power, by Aileen Ludington, MD, and Hans Diehl, DrHSc, MPH, Review and Herald Publishing Association, 2000, p. 172-175.

- 1 Craig, Winston, 1993, Eating For Good Health, Golden Harvest Books, Eau Claire, Michigan, p. 63.
- 2 Belloc, N., Breslow, L. 1972. Relationship of Physical Health Status and Health Practices. Preventive Medicine (1)411-415.
- 3 Breakfast Source Book, Cereal Institute, Chicago, p. 13.
- 4 Craig, Ibid., p.64.; Zelman, Kathleen, MPH, RD, Atlanta spokeswoman for the American Dietetic Association, by 2000 WebMD Corp, Sept 21, 2000.
- 5 Houston's Baylor College of Medicine, Nicklas, Theresa, DrPH, LDN, professor of pediatrics at the Children's Nutrition Research Center, Baylor; Sept. 21, 2000 by 2000 WebMD Corp; Craig, Winston, 1993, Eating For Good Health, Golden Harvest Books, Eau Claire, Michigan, p. 64.