

ORIENTAÇÃO ALIMENTAR

Esta orientação tem por finalidade definir faixas seguindo as quais, em princípio, o paciente poderia melhorar gradativamente sua alimentação. A importância disso está no fato de que é a alimentação, talvez, o único item de nossa vida que podemos modificar à nossa vontade.

Inicialmente algumas observações gerais sobre a alimentação e seu preparo:

1. O preparo dos alimentos deve preservar ao máximo suas qualidades nutritivas. Assim:

a. os legumes e as verduras em geral, algumas raízes não devem ser fervidos e sim preparados crus ou em banho Maria ou no vapor. É o caso da cenoura, couve-flor, brócolis, espinafre, couve manteiga etc.

b. as folhas cruas devem ser lavadas somente em água corrente, logo antes de serem servidas; quando devem ser guardadas, devem sê-lo sem lavar. Devem ser temperadas apenas com azeite e sal e só no momento de servir.

c. a cenoura deve ser lavada com água e escova, e não descascada. Deve, algumas vezes, ser servida crua. Não deve ser usada mais de três vezes por semana.

2. Os vegetais em geral, frutas e hortaliças não podem ser usados crus após o pôr do sol. "a fruta pela manhã é ouro, à tarde prata e à noite mata".

3. Prefira usar a fruta aos sucos e aquelas não devem ser guardadas após descascadas ou cortadas. Os sucos devem ser usados logo que preparados.

4. Dos refrigerantes procure não usar os que possuem ácido fosfórico e quinino, como colas, sodas e tônicas.

5. Não faça uso de alimentos que contenham como conservante dióxido de enxofre, como é o caso dos vinhos e espumantes nacionais. Seu símbolo é "PV".

6. Só use água sem aditivos, como é o caso da fluoretação, de germicidas, como é o caso da cloração e de fungicidas, como sais cúpricos. Prefira uma água mineral sem gás ou uma água de fonte fervida filtrada. Não use filtros com sais de prata ou de ozonização.

7. Não use fornos por microondas.

8. procure usar os alimentos da estação. Devem, ainda, ter sido produzidos o mais próximo de onde se vive.