



ALIMENTAÇÃO

SAUDÁVEL

*ENTENDA COMO ALIMENTAÇÃO AFETA
SEU CORPO E DIRETAMENTE SUA SAÚDE*

Aviso de Isenção de Responsabilidade:

Por favor, note que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Toda tentativa foi feita para fornecer informações precisas, atualizadas e confiáveis e completas.

Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que sob nenhuma circunstância somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso de informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a, erros, omissões, ou imprecisões.

Introdução

Por alguma razão, uma das coisas mais difíceis para um humano fazer é comer direito.

Seja porque temos acesso limitado a recursos em todas as áreas, ou porque simplesmente temos muito acesso a alimentos não saudáveis, há muitas razões para que a alimentação saudável seja um desafio.

Claro, podemos comer praticamente qualquer coisa e isso nos sustentará. Nós conseguiremos nos mover de um momento para o outro e sermos capazes de nos considerarmos saudáveis.

Mas é realmente saudável subsistir em uma dieta de alimentos processados e bebidas açucaradas? Só porque estamos vivos não significa que somos saudáveis.

E quanto mais velhos ficamos, mais nossos maus hábitos começam a nos acompanhar.

É incrivelmente importante formar hábitos alimentares saudáveis no início da vida, ou pelo menos o mais cedo possível, para evitar que futuros problemas ocorram.

Você não quer acordar um dia e perceber que você tem uma deficiência de nutrientes há anos e está causando complicações que são quase impossíveis de corrigir.

Todos nós precisamos assumir mais responsabilidade pelo que colocamos em nossos corpos, porque, se não o fizermos, pode se tornar extremamente perigoso.

Claro, quando estamos mais velhos e somos capazes de olhar para trás em nossos erros, retrospectiva é 20/20.

Percebemos que havia coisas que poderíamos ter feito e, provavelmente, deveriam ter feito que simplesmente não fazíamos porque estávamos inconscientes dos efeitos nocivos ou simplesmente preguiçosos.

Basta ter o conhecimento simples não necessariamente, então precisa fazer algo consciente da saúde.

Na maior parte, isso nos leva a sermos verdadeiramente expostos ao sofrimento que pode ocorrer por causa de más escolhas de saúde, antes de estarmos mais conscientes da maneira como tratamos nossos corpos e nossa saúde em geral.

Quando não conseguimos ver a realidade das consequências em nossas ações, isso pode fazer com que elas se sintam muito distantes e difíceis de se relacionar. Podemos até explodi-los completamente.

Este pode ser um lugar muito debilitante para se encontrar. Especialmente quando você já está lidando com os efeitos colaterais da má alimentação e falta de uma dieta saudável.

Todo mundo merece uma chance de se tornar a maior versão de si mesmo possível, mas se não estamos nem mesmo reconhecendo o fato de que a alimentação insalubre pode nos tirar do curso, mesmo no momento presente, então nos despedimos do melhor futuro possível.

Mas tudo isso pode mudar. Ao ler este livro, você entenderá a importância de se alimentar de forma saudável e como a comida afeta nosso corpo e funções.

Sem entender exatamente por que nossos corpos reagem à comida do jeito que fazem, às vezes pode ser difícil ficar na pista.

Mas há muitas maneiras pelas quais você pode começar a entender por que comer alimentos saudáveis é tão importante e exatamente como começar uma jornada saudável de alimentação.

Não vamos perder mais tempo. Devemos começar a comer saudável hoje!

Termo bastante usado nesse livro: “dieters paleo” (são pessoas adeptas ao uso da dieta paleolítica). É uma dieta contemporânea que consiste numa alimentação à base de plantas selvagens, carne, peixe, e ovos, habitualmente consumidos pelos Homo sapiens (era paleolítica).

Capítulo 1: Por Que Comer Saudável?

A alimentação saudável é importante por vários motivos. A maioria de nós já está ciente da crescente epidemia de obesidade na América do Norte.

Isto é particularmente verdadeiro nos Estados Unidos em geral. Existe até uma frase para o modo como muitos americanos comem, e isso é chamado de dieta SAD.

SAD significa dieta americana padrão, e refere-se a uma dieta pobre em vegetais, rica em gordura e açúcar e carente de nutrição.

Alimentos processados são definitivamente uma parte da dieta SAD. Estes são alimentos que estão facilmente disponíveis e são rápidos de consumir e preparar, mas têm efeitos negativos para a saúde de longa duração.

Se você não quer se sentir obeso, geralmente é uma boa ideia evitar comer esses alimentos processados e manter o foco em comer grãos integrais e frutas e verduras e carne que não tenha sido tratada com hormônios e outros produtos químicos que podem, em última análise. Acaba em seu corpo e causar problemas.

Infelizmente, na América do Norte, temos muitas opções para diminuir o ritmo quando se trata de preparar refeições.

Temos tantas coisas prontamente disponíveis para nós, e a quantidade de dinheiro que você precisa gastar para comprar comida ruim é muito menor do que comprar comida boa.

Parece estranho que custa mais dinheiro comprar orgânicos do que comprar alimentos que acabarão causando problemas de saúde a longo prazo, mas essa é a regra da oferta e da demanda.

Não só isso, mas os alimentos processados são produzidos em massa e fazem um enorme lucro por causa de sua conveniência.

É por isso que, de muitas maneiras, a epidemia de obesidade na América do Norte não é particularmente surpreendente.

Nutrição não é o número um na lista de empresas que estão tentando lucrar com a preguiça das pessoas na cozinha.

No entanto, existem muitas maneiras pelas quais a alimentação saudável é importante, e boas razões para evitar alimentos processados e a dieta padrão americana.

Por exemplo, se você não quer ser obeso, você definitivamente deve procurar no restante deste livro maneiras de melhorar sua dieta e começar um estilo de vida mais saudável.

Outra razão para comer saudável é porque você pode tornar-se propenso a doenças por comer alimentos não saudáveis e por ficar em uma dieta padrão americana que é cheia de gordura e açúcar.

Diabetes é algo que pode ser desenvolvido por causa da má alimentação e muitas vezes pode ser tratado com uma alimentação saudável.

O diabetes tipo II é, em última análise, algo que pode ser mantido e controlado com hábitos alimentares adequados e desencadeado por maus hábitos alimentares.

Se você quiser evitar esses tipos de dificuldades e complicações, você deve fazer o seu melhor para ser consciencioso sobre suas escolhas alimentares.

Outras doenças podem resultar de má alimentação também. A hipertensão arterial é comum, assim como outras doenças crônicas.

A osteoporose é algo que pode afetar muitas pessoas mais tarde na vida, porque eles não estavam fazendo escolhas alimentares saudáveis mais cedo.

Você pode se deparar com problemas de saúde óssea, hipertensão ou até problemas cardíacos. Tudo isso pode ser