

Páscoa e alimentação

Nesta época do ano a maioria das pessoas pensa em CHOCOLATE, mas a Semana Santa envolve também o consumo de alimentos como peixe, bacalhau, azeite, entre outros.

O mais importante nesta e em outras datas festivas é manter o equilíbrio ao ingerir seus alimentos favoritos.

Para isto pensamos em algumas dicas que podem ajudar sua Páscoa a ser prazerosa, equilibrada e sem culpa!



- ◇ Evite deixar barras, bombons e ovos à vista, o que pode fazê-lo beliscar fora de hora ou comer grande quantidade de uma só vez.
- ◇ Utilize o chocolate preferencialmente como sobremesa.
 - ◇ Prepare as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) com alimentos de alto valor nutricional como peixes, cereais integrais, grãos, vegetais e frutas.
 - ◇ Procure realizar alguma atividade física.
 - ◇ Evite pensamentos como: “domingo vou comer muito”. Coma o suficiente e de forma consciente para satisfazer sua vontade.
 - ◇ Chocolates com maior teor de cacau e menor quantidade de açúcar são mais recomendados no dia a dia, mas nesta ocasião especial se permita consumir aquele que você mais gosta, moderadamente.



CHOCOLATE



Além de saboroso, contém gorduras, cálcio, magnésio, ferro, zinco, vitaminas E, B1, B2, B3, B6, B12. Esses nutrientes proporcionam benefícios à saúde. Porém o chocolate deve ser consumido com moderação devido a seu elevado teor calórico.

Os efeitos funcionais do chocolate estão relacionados ao seu teor de **flavonóides**, compostos antioxidantes e anti-inflamatórios, que favorecem o bom funcionamento dos vasos sanguíneos, redução do risco de doenças cardiovasculares e de câncer.

Quantidades significativas de flavonóides são encontradas somente nos chocolates **tipo amargo** ou **dark**, com mais de 70% de cacau. Já o chocolate ao leite apresenta quantidades muito pequenas e o chocolate branco não apresenta antioxidantes, pois não contém massa de cacau; é obtido da manteiga de cacau.

Possui também a capacidade de estimular a produção de **serotonina**, hormônio responsável pelo bom humor, auxiliando no combate à ansiedade e à depressão.

