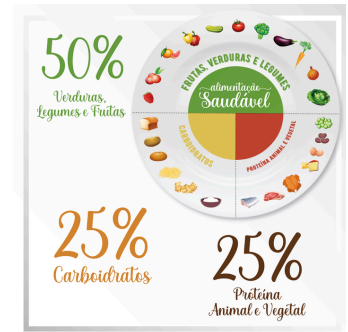


O PRATO IDEAL

De acordo com as orientações nutricionais mais recentes, o prato ideal é aquele bem colorido, contendo todos os grupos alimentares. Metade deve ser composta por vegetais, ricos em fibras, vitaminas e minerais. A outra metade deve ser uma combinação de proteínas e carboidratos. Boas opções de proteína são: carnes magras, peixe, ovos, leguminosas (feijão, lentilha) ou tofu. Boas opções de carboidratos são: arroz, batata, batata-doce, mandioca e beterraba. Além disso, é fundamental incluir uma fonte de gordura saudável, como: azeite de oliva ou abacate.



OS SEGREDOS DA SAÚDE ORIENTAL



O estilo de vida e a alimentação dos orientais, especialmente em países como Japão, Coreia e China, contribuem para uma saúde melhor em comparação com muitos países ocidentais. A alimentação oriental é baseada em arroz, vegetais, tofu, peixes e algas marinhas, com uma ingestão reduzida de carnes vermelhas e alimentos ultra processados. Em muitas culturas, há um foco no controle de porções e em comer devagar, o que promove uma digestão adequada e evita excessos. Os orientais consomem com frequência peixes ricos em ômega-3, como o salmão e a sardinha, que são benéficos para a saúde cardiovascular e cerebral. Além disso, também estão nos pratos ocidentais, alimentos fermentados como: kimchi, miso e tempeh que são ricos em probióticos, que favorecem a saúde intestinal e fortalecem a imunidade.

com PEQUENAS COISAS
GRANDE IMPACTO



Beber Água



Caminhar