

## Saúde e bem-estar

### Abertura oficial da época do churrasco

A época oficial do verão aproxima-se e, com ela, uma das práticas mais apreciadas e valorizadas: os churrascos ao ar livre com a família e amigos.

Porém, é necessário implementar boas práticas de preparação e confeção destes grelhados para garantir a segurança alimentar e para minimizar os efeitos negativos para a saúde das peças queimadas que são, infelizmente, por vezes, as mais apreciadas.

Neste contexto, indico algumas medidas que devem ser, obrigatoriamente, cumpridas:

1. Adquirir apenas carne ou peixe fresco e corretamente higienizado;
2. Manter estes produtos a baixas temperaturas até à hora de cozinhar;
3. Separar os produtos alimentares, incluindo os sucos da carne e do peixe, para evitar contaminação cruzada;
4. Quer no caso da carne quer no caso do peixe, preparar uma marinada com cerveja preta para diminuir a produção de compostos carcinogénicos e, conseqüente, o risco de cancro;
5. Em dias quentes, após a preparação dos alimentos (marinadas, por exemplo), devem ser mantidos no frigorífico;
6. Os utensílios de confeção não devem contactar com os alimentos crus e confeccionados;
7. Caso utilize o carvão para grelhar, distribuir as brasas uniformemente e colocar os alimentos a grelhar quando não houver fogo;
8. Temperar com sal grosso apenas no momento de grelhar;
9. Garantir que a carne e o peixe estão completamente cozinhados (atenção ao interior nas aves);



10. No caso do peixe, evitar o escalado para reduzir o tempo de contacto entre o calor e o alimento para diminuir a produção de compostos carcinogénicos;
11. No caso da carne, retirar a gordura visível antes de grelhar;
12. Evitar a sua própria exposição ao calor excessivo e ao fumo proveniente dos grelhados;
13. Hidratar-se bem porque a exposição aumentada, e inevitável, ao calor eleva o risco de desidratação;
14. Evitar reaquecer os grelhados, para evitar proliferação de microrganismos;

15. Não esquecer de acompanhar o churrasco com hortícolas e frutos para combater os compostos carcinogénicos ingeridos.

Neste verão, desfrute de grelhados, sim, mas com qualidade e moderação.

Se desejar mais informação, esclarecer dúvidas ou partilhar a sua opinião sobre o tema, envie e-mail para secretaria.porto@adfa.org.pt.

*Ângela Henriques  
Nutricionista da Delegação do Porto*

#### PRÁTICAS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

### Cuidar da higiene da língua

No Oriente as pessoas têm o hábito de cuidar da limpeza da língua. Tal como os dentes, é muito importante e benéfico limpar a língua.

É importante utilizar os raspadores próprios da língua, também chamados de limpadores da língua. Os mais utilizados são feitos em aço inox, cobre e prata.

A limpeza da língua deve ser feita diariamente, de manhã, ao acordar, depois de escovar os dentes, e antes de ingerir algum alimento. A limpeza deve ser feita do fundo para a ponta da língua.

As bactérias e fungos instalam-se dentro das papilas filiformes e no fundo da língua formando a saburra, que é a camada esbranquiçada ou amarelada que reveste a língua.

Os raspadores da língua vão limpar a acumulação de bactérias, resíduos alimentares e células mortas que estão ligados a vários problemas de saúde. O uso do raspador da língua vai estimular as glândulas salivares, previne a diminuição do fluxo salivar, formação de cáries, mau hálito e a garganta fica menos sujeita a infecções.

Outro benefício da limpeza da língua consiste em sentir melhor os sabores dos alimentos, ou seja, estimula o paladar e a saliva. Uma boa digestão começa na boca e se conseguirmos sentir e apreciar os sabores e ingredientes que os alimentos têm mais benéfica será a nossa salivagem e mais fácil será digerir os alimentos.

Para a Medicina Oriental a língua reflete o estado geral da saúde do nosso corpo e é utilizada como método de diagnóstico de doenças e sintomas que podem vir a surgir. Assim, a limpeza diária da língua permite uma melhor observação da língua por parte do terapeuta e todos os benefícios referidos.

*Ana Catarina Silva, terapeuta formada em  
Medicina Tradicional Chinesa pelo Instituto  
Português de Naturologia*



# EM CASA

## ...mantenha as quotas em dia!