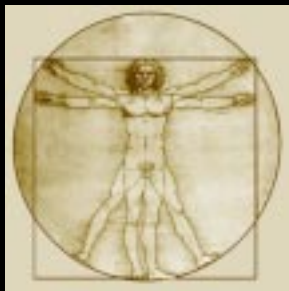


ALIMENTOS QUE SE RECOMENDAN

A SAÚDE



“A saúde non o é todo, mais sen saúde non somos nada”, frase dita por Shopenhauer.

Un parágrafo moi evidente pero que a miúdo esquecemos, cando outras cousas captan a nosa atención.

Pero, que é a saúde?

Con frecuencia escoitamos que a saúde é a ausencia de enfermidade. Sen embargo, o simple feito de non estar enfermos non significa necesariamente que esteamos sans. O concepto de saúde abarca moito máis que a ausencia de enfermidade algunha. Para entender o que significa debemos ter en conta, ademais, o estado físico, os factores psicolóxicos, a súa relación co entorno... coñecendo estes factores podemos dar unha exacta definición.

SAÚDE: estado de benestar físico, mental e social.

Este estado parece un obxectivo difícil de conseguir. Sen embargo, o que si que está ao noso alcance é fomentar actitudes e valores persoais que promovan a saúde e tratar de evitar que esta sexa prexudicada.

Querido lector, axuda a mellorar a saúde de todos!!

O cerebro só require para o seu funcionamento osíxeno e glicosa, sen embargo precisa doutros nutrientes para o desenvolvemento do pensamento, da memoria...

As vitaminas do grupo B son as máis beneficiosas para o sistema nervioso; se carecemos desta vitamina, pódense producir determinados trastornos como irritabilidade nerviosa e depresión. Tamén son importantes os minerais para o funcionamento das neuronas. Os ácidos graxos insaturados (algúns deles encóntranse nos froitos secos) son moi necesarios para o desenvolvemento do cerebro. Sen embargo, o exceso de aditivos altera o comportamento do sistema nervioso.

Agora que nos atopamos en época de exames, precisamos informarnos sobre os alimentos que nos axudarán a mellorar o noso rendemento, os máis recomendados son os cereais integrais, como a aveja, e os froitos secos oleaxinosos, como as noces.

Noces:

Son ricas en vitamina B6, que intervéñen no bo funcionamento do cerebro. Contén fósforo e potasio, mentres que é baixa en sodio, polo que favorece o bo estado do sistema cardiovascular. Tamén contén ferro, magnesio e calcio. A noz é unha das mellores fontes de oligoelementos que se encontran en tan pequena cantidade no noso organismo, pero que son imprescindibles para a vida.

Mais a noz só é un exemplo dun alimento saudable, pero dispoñemos de moitos outros dos que renegamos.

Hoxe en día, a maioría da mocidade aliméntase basicamente de comida rápida, mais xa hai xente adulta que comeza a mergullarse tamén nese mundo.



A nosa vida transcorre á velocidade da luz, dependemos totalmente dun reloxo que rexe completamente os nosos actos, pero parece que iso non o podemos cambiar. Sen embargo, a comida rápida non é a mellor solución, pois aínda que corras e corras, se che dá un infarto, de seguro que pararás.

Pero tampouco son moitas as posibilidades das que dispoñemos para evitar este tipo de comida. Por exemplo, no instituto o único que se vende é pastelería comercial rica en graxas e lambetadas que acaban cos nosos dentes.

Non se debe pasar sen comer nada no recreo, iso din, pero tamén hai que pensar que, se o facemos, só estaremos prexudicando o noso organismo, quizás facéndolle máis mal do que pensamos.

Debemos reflexionar e pensar sobre a gran cantidade de xente que está a morrer a causa de enfermidades cardiovasculares provocadas por este tipo de alimentos.

Quizais se deberían poñer no mercado máis produtos vexetais, tipo bandexas de froita ao lado da máquina de café, por exemplo, pero se seguimos así, non sei a onde iremos parar, de seguro que non moi lonxe.

Somos novos e temos a solución na man. Regula a túa alimentación.

Mirta Sueiro Costoya. B1A