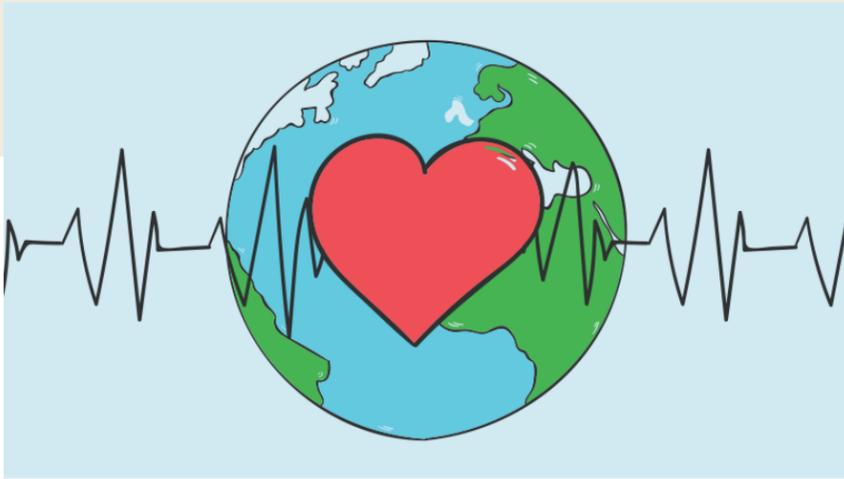


BIOJORNAL

NOTÍCIAS SOBRE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA



Daniela Santos
Rafaela Marques
Rita Carvalho
Rita P. Almeida
Lara Ferreira
Cristiana Ferreira
Carolina Sousa
João Tomás

9°C

Saúde e qualidade de vida, o que é?

SAÚDE

A OMS definiu a saúde, em 1948, como o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença.



Qualidade de vida

A OMS definiu a qualidade de vida como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação com os seus objectivos, expectativas, padrões e preocupações.

Alimentação

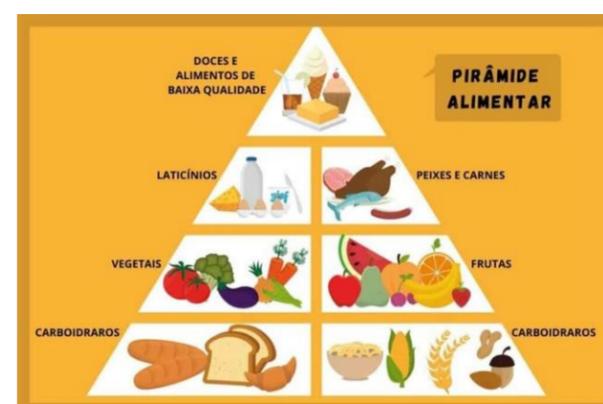
- Evitar fritos e alimentos muito gordurosos. Alimentos assados, cozidos e grelhados são mais saudáveis.
- Inclui três porções de leite e derivados na tua dieta. Prefere produtos lácteos desnatados.
- Come pelo menos uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos.
- Evita bebidas alcoólicas, refrigerantes e outras bebidas industrializadas.
- Não cozinhes os legumes excessivamente, pois eles podem perder nutrientes importantes.
- Inclui na tua dieta diária seis porções do grupo dos cereais, tubérculos e raízes.
- Bebe, no mínimo, dois litros de água por dia.
- Consume alimentos ricos em fibras para reduzir o colesterol e melhorar o funcionamento do intestino. Como exemplo de alimentos ricos em fibras, podemos citar as leguminosas, frutas, cereais e vegetais folhosos, como o alface. É importante comer diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras e três porções de frutas.
- Come arroz e feijão pelo menos cinco vezes por semana, pois assim terás uma alimentação com todos os tipos de proteínas necessários para o corpo.
- Diminui a quantidade de sal nos alimentos. Uma boa dica é caprichar nos temperos como alho e cebola para melhorar o sabor. Evita também alimentos industrializados com muito sal.
- Evita consumir doces de maneira excessiva.
- Prepara pratos coloridos que estimulem o consumo.
- Come devagar e em ambientes agradáveis.

Assim, alguns dos principais benefícios da alimentação saudável são:

- Garante mais energia para realizar as atividades do dia-a-dia e mais disposição para praticar atividade física;
- Previne doenças infecciosas, já que uma alimentação saudável e equilibrada é capaz de promover o melhoramento da função do sistema imunológico, ajudando a prevenir e combater infeções de forma mais eficaz;
- Diminui o risco de doenças crónicas, como doenças cardíacas e diabetes, por exemplo, já que a alimentação rica em vitaminas, minerais e fibras podem ajudar a regular os níveis de colesterol e de açúcar no sangue, prevenindo doenças;
- Promove o crescimento e a renovação dos tecidos, principalmente dos ossos, da pele e dos músculos, e, por isso, tem papel essencial no desenvolvimento da criança e no processo de ganho de massa muscular e emagrecimento;
- Melhora o rendimento e a concentração, pois favorece o bom funcionamento da memória e de todo o sistema nervoso;
- Dá mais disposição, pois ajuda a melhorar o funcionamento do metabolismo, além de estar diretamente relacionada com a energia fornecida ao organismo pelos alimentos;
- Regula a produção de hormônios, atuando na prevenção de doenças relacionadas com a tireóide e fertilidade, por exemplo;
- Ajuda a prevenir o envelhecimento precoce, isso porque uma alimentação rica em antioxidantes ajuda a combater os radicais livres no organismo, contribuindo para o melhor aspecto da pele e atrasando o aparecimento dos sinais de envelhecimento;
- Melhora a qualidade do sono, já que alguns alimentos aumentam a produção de melatonina, o que influencia diretamente na qualidade do sono.

O que é a alimentação?

Os **alimentos** são produtos naturais ou artificialmente transformados, utilizados pelo organismo como fonte de matéria e de energia para a realização das suas funções vitais, como o crescimento, o movimento corporal ou o trabalho cerebral.



Outros comportamentos...

Para obter maiores benefícios, além da alimentação também é importante praticar regularmente atividade física, pois o exercício contribui para o ganho de massa muscular e perda de gordura, além de aumentar a disposição. Além disso, é importante que a pessoa seja acompanhada por um nutricionista para que seja possível ser indicada uma alimentação adequada para a idade, estilo de vida e histórico de saúde, e, assim, garantir os benefícios de uma alimentação saudável.



Fontes:

- <https://www.tuasaude.com/alimentacao-e-saude/>
- Manual (9º ano Cíntic)