

## Mitos sobre a alimentação

2018-01-07 12:30:29

Há mitos sobre alimentação muito fáceis de espalhar, a gordura é saudável ou não? Os ovos fazem aumentar os níveis de colesterol no sangue? Descubra este e outros mitos que podem induzi-lo em erro.



### **Será que os alimentos gordos não são saudáveis?**

Antigamente a gordura era a culpada dos problemas cardíacos, mas com o tempo esse mito tem vindo a ser desfeito. Segundo um estudo científico com mais de 135 mil pessoas, em 18 países, os problemas cardíacos surgiram de dietas ricas em hidratos de carbono em detrimento das dietas ricas em gordura.

Ao longo do estudo aproximadamente 6.000 pessoas morreram, e cerca de 5.000 sofreram ataques cardíacos ou adquiriram doenças cardíacas. Todos estes tinham na sua alimentação um maior número de alimentos como pão e massas, entre outros hidratos de carbono.



### **Os ovos têm colesterol, logo fazem mal**

Que os ovos têm alto teor de colesterol é verdade, um único só ovo tem cerca de 185mg dependendo do seu tamanho. Mas o colesterol contido no ovo não se traduz exatamente em colesterol nas suas veias.

O ovo é um excelente alimento para adicionar à sua dieta se, por exemplo, quer perder peso. Para além de conter proteínas de alto teor biológico, saciam e diminuem a fome. Auxiliam ainda no ganho da massa magra.

Estudos feitos mostram que o colesterol da dieta não está relacionado com o aumento do mau colesterol no sangue. Os ovos aumentam o HDL, conhecido com o bom colesterol.



### **A cafeína é prejudicial para a saúde**

Desde que em excesso, tudo é prejudicial para a saúde. O correto é fazer uma alimentação equilibrada tendo em atenção que alguns alimentos devem ser consumidos em menor número.

No caso do café é isso que acontece. Uma pessoa adulta, saudável, pode consumir até o máximo de 400 mg de cafeína diariamente. Se tomar cerca de 4 cafés por dia, o mais certo é que a sua saúde não seja influenciada. Mas é necessário ter em atenção que alguns cafés são mais fortes que outros.

De forma moderada, o café melhora o humor e aumenta o estado de vigília porque inibe a ação da adenosina uma substância química que funciona como sedativo natural. Aumenta também o rendimento intelectual e a concentração.

Estes mitos são alguns de muitos que têm vindo a ser desfeitos através de estudos e ao longo dos tempos.