

Ficha n.º 20

Verdadeiro ou falso?

As respostas



1. **O exercício físico é importante apenas para quem tiver problemas de saúde.**

FALSO

O exercício físico é importante para toda a gente, pois ajuda o corpo a funcionar bem. Entre outros benefícios, o exercício deixa-nos mais bem-dispostos; faz bem ao coração e aos pulmões; ajuda a dormir e a trabalhar melhor e faz-nos gastar energia (o que é ótimo, pois evita que acumulemos essa energia no nosso corpo sob a forma de gorduras).

2. **As vitaminas, os minerais e as fibras são essenciais para o bom funcionamento do organismo.**

VERDADEIRO

As vitaminas, os sais minerais e as fibras são muito importantes para o corpo funcionar sem falhas. As vitaminas ajudam o corpo a resistir às doenças; os minerais são elementos essenciais, pois ajudam no crescimento, reprodução e saúde durante o ciclo de vida; as fibras são importantes, pois impedem os intestinos de serem preguiçosos.

3. **Uma boa maneira de perder peso é eliminar as massas e o pão da dieta.**

FALSO

Todos os alimentos são importantes! Para uma alimentação variada e equilibrada todos os alimentos devem fazer parte da nossa dieta. Para perder peso é necessário que a energia que ingerimos seja inferior à energia que gastamos. Para isso, o melhor é comer de tudo, mas em menores quantidades, e fazer exercício com regularidade.

4. **O chocolate provoca obrigatoriamente borbulhas.**

FALSO

É comum ouvirmos dizer que alguns alimentos, como é o caso do chocolate ou dos amendoins, causam acne (borbulhas). No entanto, essa ideia não está provada: os médicos pensam que o aparecimento do acne possa estar mais relacionado com o tipo de pele, com a exposição a ambientes poluídos, com o stress ou o calor do que com a ingestão de determinados alimentos.

5. **Tomar um bom pequeno-almoço ajuda a trabalhar melhor.**

VERDADEIRO

Absolutamente verdadeiro! O pequeno-almoço tem funções muito importantes: ajuda a quebrar o jejum de uma noite de sono sem comer; dá-nos energia para começarmos o dia com mais entusiasmo; hidrata o corpo e ajuda-nos a comer de forma mais equilibrada durante o resto do dia. Começar o dia com "baterias carregadas" é o melhor que podemos fazer para o dia correr bem!



6. O leite é importante apenas para os bebês.

FALSO

O leite é um dos alimentos mais ricos em cálcio, um mineral muito importante para ter dentes e ossos fortes. Para além disso, o leite (gordo ou meio gordo) tem também a enorme vantagem de ser rico em vitamina D, a vitamina que é capaz de fixar o cálcio. Ao bebermos leite, estamos assim a dar um excelente contributo para dentes e ossos saudáveis.

Toda a gente deve beber leite, desde o bebé mais pequenino ao velho “mais velhinho”, com destaque para as crianças e as grávidas. As crianças, porque estão a formar as reservas de cálcio para a vida inteira, as grávidas porque recorrem a estas mesmas reservas para garantir o cálcio à formação do esqueleto dos seus bebês.

7. Os cereais e derivados (pão, massas, etc.), assim como as batatas, fornecem energia.

VERDADEIRO

Os cereais (milho, trigo, arroz, etc.), as batatas, o feijão, o grão e as massas pertencem à família dos grandes fornecedores de hidratos de carbono, os nossos principais fornecedores de energia. Todos estes alimentos fornecem energia que fica facilmente disponível para as células e ajudam o nosso corpo a não ter falhas de energia, podendo assim manter-se activo sem “interrupções”.

8. Comer a meio da manhã ou lanchar faz mal à saúde.

FALSO

Comer a meio da manhã é um hábito saudável. Os nutricionistas aconselham-nos a fazer um maior número de refeições durante o dia e a comer menos em cada uma dessas refeições. Assim, conseguimos evitar ter grandes “ataques de fome”, porque a energia do nosso corpo se mantém em equilíbrio. O ideal é que os intervalos entre as refeições não excedam as 3/3,5 horas. Por isso, comer um pequeno lanche a meio da manhã (assim como um lanche a meio da tarde) é uma boa forma de nos mantermos enérgicos e saudáveis.

9. Praticar uma actividade física ajuda-nos a estar mais bem dispostos.

VERDADEIRO

Praticar uma actividade física permite-nos mexer o corpo, gastar energia, cansar-nos! Mas este é um cansaço saudável, é sinal de que o nosso corpo esteve bem activo. Como gastamos energia, sentimo-nos mais libertos, mais calmos e, é claro, mais bem dispostos.

10. A carne, o peixe e os ovos fazem parte da fatia maior da Nova Roda dos Alimentos.

FALSO

Na fatia maior da Roda dos Alimentos encontram-se os cereais e derivados e tubérculos (o pão, as batatas, o arroz, as massas, os cereais de pequeno-almoço).

Estes alimentos são essencialmente grandes fornecedores de energia, pois são muito ricos em hidratos de carbono, mas contêm também fibras, vitaminas, minerais e algumas proteínas.