

ALIMENTO DA SEMANA

Hoje vamos falar do Pão!

Quando se fala em Dietas e em perda de peso, muitas das vezes o primeiro alimento que é eliminado do dia alimentar é o PÃO! E a principal razão apontada é porque o pão engorda.



Será que o pão engorda?

NÃO, o pão não engorda, com isto não quer dizer que podemos comer pão à vontade. Podemos e devemos comer pão incluído numa alimentação saudável e equilibrada.

NÃO há alimentos que engordam, há é alimentos que tem uma densidade calórica maior (fornecem mais calorias por grama de alimento) que outros alimentos. E ao comermos estes alimentos, será necessário uma maior actividade física para gastar essas calorias, caso contrário as calorias são armazenadas no organismo, sob a forma de gordura, e então engordamos.

Qual a quantidade de pão que devemos consumir por dia?

O pão, faz parte do grupo dos cereais, tubérculos e derivados, da nova roda dos alimentos. O arroz, a massa, a batata, os cereais de pequeno-almoço também fazem parte deste grupo.

As recomendações diárias para este grupo pode varias entre as 4 e 11 porções, em que uma porção equivale a:

1 pão (50g)

1 fatia fina de broa (70g)

1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g)

5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)

6 bolachas - tipo Maria / água e sal (35g)

2 colheres de sopa de arroz / massa crus (35g)

4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhados (110g)

Assim sendo, o pão pode ser consumido como substituto do arroz, massa, ou batata. Por exemplo: ao almoço ou jantar, em vez de um prato de arroz, massa ou batata, acompanhado com carne ou peixe e salada, pode ser salada com ovo, ou carne, ou peixe, acompanhada com pão.

Nunca deverá acompanhar as refeições (almoço e jantar) com pão.

Por exemplo: Enquanto espera pela refeição num restaurante comer **pão**.

Em casa, molhar o **pão** no molho dos estufados e guisados que já levam batata.

Nestas situações estamos a comer dois ou mais alimentos do mesmo grupo (pão, batata, arroz) na mesma refeição, e ao fazermos isso, não há controlo das quantidades ingeridas de cada alimento e no final, a soma dos dois ou mais alimentos do mesmo grupo, vai exceder a quantidade de cereais, tubérculos e derivados que deveríamos consumir por refeição.

Qual o melhor pão?

Pão branco, mistura, centeio, integral, qual escolher?

De todos os pães, o pão branco é aquele que menos se aconselha. Porque é aquele que sacia menos, ou seja é rapidamente digerido, absorvido e rapidamente voltamos a ter a sensação de fome.

O de mistura, integral, centeio, já saciam mais, e por isso deverão ser os escolhidos, porque dão-nos a sensação de estômago cheio por muito mais tempo, e são ricos em fibras que ajudam a regular o trânsito intestinal.