

Uma boa nutrição é somente importante para pessoas vivendo com HIV?

Viver e comer saudavelmente não é só importante para quem tem HIV!
É importante para todos nós!

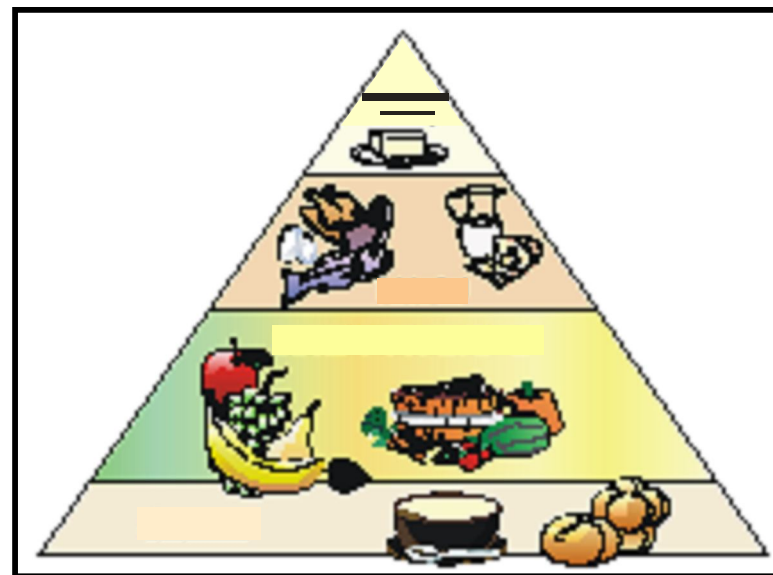


Trabalhando junto com:

actis



O QUE UMA É BOA ALIMENTAÇÃO?



O triângulo mostra que uma refeição equilibrada contém uma variedade de alimentos, começando de baixo para cima.

Cereais, por exemplo papas, arroz, batatas, milho, mandioca, dão energia ao corpo e ajudam a manter o peso. Devemos comer muito e com frequência.

Frutas e vegetais fornecem vitaminas e minerais ao corpo e mantêm forte o sistema de defesa para combater certas infecções. Devemos comer pelo menos 3-5 porções por dia..

Proteínas ex. carne, peixe, ovos, derivados de leite (por exemplo: lacto, queijo, iogurte), feijão, lentilhas, soja etc. As proteínas desenvolvem os músculos. A proteína vegetal é mais econômica, e é tão saudável como a de carne!

Gorduras e açúcar são fontes de energia. Mas devemos comer pouco destes alimentos.

COME UMA VARIEDADE DE ALIMENTOS E GARANTE A COMPOSIÇÃO DA ALIMENTAÇÃO POR CEREAIS, VEGETAIS/FRUTAS E PROTEÍNAS !

O que é saudável para comer e beber?

Frutas e vegetais são muito saudáveis porque são naturais. O corpo digere mais facilmente alimentos naturais e pode aproveitar todas as suas vitaminas e minerais. Alimentos naturais não contêm químicos adicionais que só nos fazem mal.

Escolha as **boas fontes de gordura e óleo** tais como coco, pêra abacate, amendoim, nozes, castanha de caju, azeitonas e a gordura contida nas carnes. Remove a gordura visível, da carne, antes de a cozinhar.

Evite o açúcar branco e substituí-o com fontes de **açúcar natural**, como o mel.

Beber água: O corpo tem 70% de água. É como um rio. Se não houver corrente, torna-se estagnado e germes poderão estabelecer-se nele.

Perdemos cerca de um litro e meio de água por dia através da pele, da urina etc., assegurando que os desperdícios deixam o nosso corpo antes de nos envenenar.

Beba pelo menos 8 copos ou 1.5 litros por dia! Assim pode manter o seu sistema limpo de modo a resistir à multiplicação dos germes.

Pode consumir a sua água como sumo de fruta diluído ou chá de ervas/frutas.

O que não se deve fazer?

- Cozinhar muito os alimentos, particularmente as verduras, porque destrói as vitaminas e os minerais. É preferível ferver as verduras em pouca água ou cozer a vapor por curto tempo.
- Fritar os alimentos destrói as vitaminas e produz químicos que são prejudiciais à saúde. Torna difícil a digestão e pode causar diarreia.
- Comer frequentemente comidas processadas ou enlatadas, porque o corpo tem que trabalhar muito para digerir estes alimentos. Este tipo de comida contém muitos químicos que não são bons para a nossa saúde.
- Comer muita gordura (óleo, manteiga, margarina etc.) contribui para problemas de obesidade e colesterol.
- Consumir muito açúcar não faz bem à saúde. Comida rica em açúcar causa uma subida rápida de açúcar no sangue a qual nos pode dar força momentânea para depois baixar rapidamente. Mais do que 20 colheres-de-chá por dia reduz a 50% as células CD4. Também o açúcar encoraja o crescimento de fungos como a candidíase. Contribui para doenças de coração e para o diabetes.
- O álcool, os cigarros e as drogas são químicos que, aos poucos, envenenam e prejudicam o corpo, principalmente se forem em altas quantidades. São venenos e criam dependência, quer dizer que uma vez começando a usa-los é muito difícil parar.

- Beber muito chá, café, bebidas gasosas que contêm cafeína em demasia. A cafeína estimula o cérebro e torna-se difícil relaxar quanto se toma estes estimulantes. Este processo exerce muita pressão no corpo, principalmente no sistema de defesa.
- Comer sal em excesso está relacionado com a pressão arterial alta. Os alimentos naturais como a fruta e os vegetais, já contêm o suficiente.

Uma alimentação saudável é cara?

Temos muitas fontes de alimentação na nossa volta, nos nossos quintais, hortas e machambas que podemos aproveitar sem nos causar altos custos.

As necessidades alimentares de pessoas vivendo com HIV são diferentes das de pessoas sem HIV?

Entre estes inclui a necessidade de certas quantidades diárias de vitaminas e minerais. Isso tem a ver com o facto de uma pessoa com HIV vive com um sistema imunológico debilitado. É preciso uma boa nutrição para combater possíveis infecções.

Há na realidade substâncias específicas (vitaminas e minerais) que só se encontram em determinados alimentos que fortalecem o sistema de defesa do corpo. Algumas destas substâncias são o **selénio** (contido nos nozes, pêra abacate, leite, cereais em grãos, ovo, mariscos cebola, alho), a **vitamina A** (em todas os legumes e frutas amarelados ou de cor de laranja, ovos e fígado) e o **zinco** (contido em folhas verdes, mariscos, alho, legumes, peixe, ovo, leite, fígado).

Coma diariamente vegetais com folhas verdes escuras.

Coma diariamente frutas e legumes de cor amarela e laranja: 3 ou 4 cenouras cruas por dia contem suficientes vitaminas principais.

Coma alimentos integrais como sementes, castanhas, cereais não refinadas.

Coma alho cru ou cozido porque combate infecções, bactéria e fungo.

Coma suficiente proteína: Feijão, carne frango, peixe... Peixe é mais fácil para digerir do que carne. Derivados de leite são uma excelente fonte de proteínas – iogurte ou lacto é mais fácil para digerir do que leite.

Vale a pena tomar comprimidos de vitamina?

Comprimidos de vitaminas podem ajudar mas não substituem uma alimentação saudável. Só devem ser tomados por recomendação médica, se você está a tomar anti-retrovirais. Os ARVs são sensíveis e podem reagir a outros medicamentos. Pergunte sempre ao médico.