

ANDREIA SANTOS
HÉLIO LOUREIRO

COMER BEM SEM SACRIFÍCIOS

Com os sabores
da Cozinha Portuguesa
e da Alimentação
Mediterrânica

|||||
casadasletras

Dedico este livro a si.

Com as minhas palavras espero conseguir desencadear em si uma mudança de atitude. Desejo que estas lhe tragam a força e a energia necessárias para conseguir obter um corpo à sua medida e, assim, atingir o seu próprio equilíbrio e bem-estar.

ANDREIA SANTOS

ÍNDICE

Parte 1

O PORQUÊ DESTE LIVRO	9
1 • A importância da alimentação no bem-estar físico e psicológico de cada um de nós	13
2 • Alimentação Mediterrânea: combinação de saúde e sabor	17
3 • Erros alimentares mais frequentes	23
4 • Os principais problemas de saúde derivados de uma alimentação com excessos	35
5 • Os mitos alimentares que estão a impedi-lo de comer aquilo que gosta	49
6 • Comer de forma saudável não é sinónimo de privação	59
7 • Como preparar refeições: as formas mais saudáveis de cozinhar	65
8 • Conselhos práticos para comer de forma saudável e emagrecer	69

Parte 2

Introdução	75
------------	----

RECEITAS

ENTRADAS LEVES OU REFEIÇÕES LIGEIRAS	77
--------------------------------------	----

PEIXES	99
--------	----

CARNES	121
--------	-----

PRATOS VEGETARIANOS	143
---------------------	-----

REFEIÇÕES PARA LEVAR PARA O TRABALHO	155
--------------------------------------	-----

SOBREMESAS	175
------------	-----

Lista de Compras	199
------------------	-----

Índice de Receitas	201
--------------------	-----

Agradecimentos	205
----------------	-----

Parte 1

O PORQUÊ DESTE LIVRO

Todas as nossas palavras serão inúteis se não brotarem do fundo do coração. As palavras que não dão luz aumentam a escuridão.

Madre Teresa de Calcutá

Hoje em dia assistimos a uma procura incessante de conselhos sobre nutrição, peso e composição corporal. As dietas milagrosas que permitem alcançar resultados rápidos captam a atenção de muitos. Ou então, a ginástica mental para fugir à tentação da comida. De facto, há muita informação disponível, mas será que toda ela o conduz pelo caminho certo? Será que ao fim de alguns dias, semanas ou meses não se vê envolvido pela escuridão, levando-o a desistir e a pensar que jamais conseguirá alcançar aquilo que pretende?

Pois bem, pretendo com este livro transmitir todos os conhecimentos que adquiri com os meus professores, pacientes e atletas de alta competição (que muito me ensinaram) mas, como bem sabemos, o conhecimento por si só não chega! Desejo, assim, conseguir transmitir a tal «luz», força, energia e vontade de fazer algo por si. Determi-

nação, coragem e autoconfiança são fatores decisivos para o sucesso.

Entre nós (meu caro leitor... e eu, Andreia) fazemos então um contrato pessoal ou, como se dizia antigamente, «um acordo de cavalheiros» no qual estaremos envolvidos por uma inabalável determinação de modo a que as palavras e os ensinamentos que transmito ao longo deste livro sejam postos em prática com a finalidade de alcançar os objetivos de cada um, sejam eles quais forem.

Pode ter um corpo à sua medida, com o qual se sente lindamente, mas nada melhor do que lhe transmitir informações úteis e com aplicabilidade no seu dia a dia, de modo a quebrar algumas regras e restrições que impõe a si mesmo, a punição e o consequente desgaste mental, por vezes desnecessários. Quero criar em si um sentimento de que está a fazer bem ao seu corpo.

Estamos unidos para o ajudar a atingir o equilíbrio físico e mental, pois como sabemos, a alimentação contribui para esse equilíbrio. Aquilo que comemos e como comemos é considerado um elemento determinante no nosso estado de saúde ou de doença. Afinal, nós somos aquilo que comemos.

Na minha opinião, devemos comer aquilo que nos faz sentir bem, com saúde, num corpo com o qual gostamos de nos ver, mas também devemos ingerir o que gostamos e nos sabe bem, de forma a que comer seja um ritual que se deve respeitar diariamente, num absoluto diálogo entre a saúde e o prazer de desfrutar de uma boa refeição.

Ao longo destes anos de estudo e de prática clínica, tenho verificado que a maioria das pessoas entende que comer de forma saudável é maçador ou repugnante... Mas não é! Maçador é comer a mesma coisa todos os dias, seguir planos alimentares demasiado restritivos e não tirar prazer da comida. Alimentar-se de modo saudável pressupõe comer de tudo, fazendo com que nunca seja um aborrecimento. Quem sabe se não será suficiente alterar o modo como combina os alimentos, como prepara as suas refeições ou, até mesmo, como «olha» para a comida. Afinal, diz-se que se come também com os olhos... sem que isso signifique mais olhos do que barriga!

A gastronomia, mais do que uma extensão da geografia, é um pilar da identidade. Por isso, se quisermos conhecer um país ou terra, temos de nos sentar à mesa e comer pois esta é igualmente a forma de conviver com a cultura de qualquer local no mundo (não há dúvidas, por exemplo, de que comer uma boa *pasta* em Roma tem outro sabor do que comer no Rio de Janeiro, mesmo num restaurante italiano – é um fator psicológico, mas a mente também ajuda a uma boa refeição).

Devemos provar pratos diferentes, comida típica, do litoral e do interior – é uma das melhores formas de conhecer o local que nos recebe. Portugal, o namorado mais simpático do Atlântico, é reconhecido por muitos como um dos melhores destinos gastronómicos. Poucas cozinhas no mundo podem orgulhar-se de ser tão peculiares e inesquecíveis.

Os momentos que passamos à mesa, em que falamos com quem gostamos, recordando os sabores, os cheiros, as texturas de certos alimentos, as paisagens que envolvem uma deliciosa refeição, perduram na memória ao longo da nossa vida. Somos capazes de nos lembrar da primeira vez em que comemos um Pica no Chão em Barcelos, porque nos soube pela vida, ficou gravado. A comida acaba por estar presente na memória. E é de

lembranças que se faz a nossa história. Como é bom recordar o Cozido à Portuguesa que comíamos em casa dos nossos pais, ou o cheirinho a canela que a nossa avó colocava na Aletria. Na realidade, podemos desafiar-nos a nós próprios... Há maior desafio para quem gosta de cozinhar do que fazer, com as próprias mãos, uma obra de arte, um prato típico português, partilhado e comido por todos, com o qual revivemos momentos únicos que marcaram a nossa infância, juventude ou determinado momento da nossa vida? Elaborar receitas que aliam baixo custo e saúde ao prazer que os sabores clássicos da gastronomia portuguesa lhe proporcionam parece uma proeza mas, na realidade, não é assim tão difícil de concretizar. Mais do que uma dieta ou um plano alimentar, este livro tem como objetivo ensinar a comer bem e criar competências básicas na área da culinária saudável. Pretende ensinar-lhe a cozinhar com menos gordura, sem tirar o sabor e o prazer associado a cada preparação culinária. Pretende igualmente desmistificar ideias erradas associadas à alimentação. Além de distinguir entre os bons e os maus hábitos alimentares e a sua relação com a obesidade e outras doenças a ela associadas. Pretende ainda ensinar a comer de uma forma mais saudável pratos que lhe fazem bem à saúde, mas também à alma, sem ficar com peso na consciência.

Para conseguir este objetivo apresentando-lhe receitas saudáveis, mas sem esquecer os sabores e os aromas tradicionais, foi indispensável a colaboração do meu querido amigo *Chef* Hédio Loureiro. Exemplos práticos de deliciosas receitas atrativas, de fácil execução, mas igualmente muito boas para a sua saúde e bem-estar, para uma alimentação mais consciente e cuidada.

Este livro irá demonstrar como aliar prazer com saúde à mesa, numa perspectiva essencialmente prática, sem perder o sabor mais íntimo da nossa tradição. Já se publicaram muitos livros sobre alimentação; a ideia é que este não seja, apenas, mais um livro sobre alimentação, mas «o livro» que lhe vai abrir o apetite para não ter medo de engordar ou prejudicar o seu corpo e a sua saúde só porque comeu algo que lhe soube bem.

Com estes conselhos, vai sentir-se melhor tanto física como psicologicamente.

Ah, e bom apetite!!!

1

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO BEM-ESTAR FÍSICO E PSICOLÓGICO DE CADA UM DE NÓS

Em 1994, Rufino Netto refere: «Vou considerar como qualidade de vida boa ou excelente aquela que ofereça um mínimo de condições para que os indivíduos nela inseridos possam desenvolver o máximo das suas potencialidades, sejam estas: viver, sentir ou amar, trabalhar, produzindo bens e serviços, fazendo ciência ou artes. Falta o esforço de fazer da noção um conceito e torná-lo operativo.»

Conclui-se, portanto, que «saúde não é doença, saúde é qualidade de vida». Desta forma, a área médica já incorporou o tema qualidade de vida na sua prática profissional. Dizer que o conceito de saúde tem relações ou deve estar mais próximo da noção de qualidade de vida, que saúde não é mera ausência de doença, já é um bom começo. No entanto, para melhorar o seu estilo de vida não basta o médico, o nutricionista, a família ou o ministério da saúde o quererem. Para começar a modifi-

car os seus hábitos de vida (alimentares, de atividade física, mentalidade...) e obter uma reação positiva é necessário refletir antes de mais! A consciência alimentar é o caminho para quem quer emagrecer ou engordar, sejam muitos ou poucos quilos.

O seu caminho para alcançar aquilo que deseja começa ao dar o primeiro passo e não importa quanto tempo será necessário para alcançar o objetivo final – o fundamental é que a direção esteja correta e que o percurso seja prazeroso e rico em experiências.

Vou partilhar consigo um pensamento de Dalai Lama, que vem a propósito e reflete aquilo em que acredito:

«Para cultivar a sabedoria, é preciso força interior. Sem crescimento interno, é difícil conquistar a autoconfiança e a coragem necessárias. Sem elas, a nossa vida

complica-se. O impossível torna-se possível com a força de vontade.»

Uma alimentação saudável é um dos principais pilares para que goze de boa saúde. Torna-se fundamental perceber que aquilo que somos é o resultado, em grande parte, do que ingerimos. Escolhemos os alimentos em função dos nossos gostos, preferências, ou então, através de uma escolha racional de acordo com o nosso objetivo para atingir determinado fim. Estes são degradados durante o processo digestivo em nutrientes, mais conhecidos por nutrientes. As células necessitam dos nutrientes para realizarem os seus processos, permitindo assim o crescimento, o desenvolvimento e a manutenção de um organismo saudável. Quando a alimentação não é adequada às necessidades individuais, desencadeiam-se desequilíbrios energéticos e, consequentemente, físicos e psicológicos. A saúde, o peso, as emoções e o bem-estar geral serão afetados.

Há pequenos hábitos diários que, quando incluídos, permitem levar uma vida longa e saudável. Apesar de a idade, a genética e o ambiente influenciarem a saúde, há fatores que pode controlar de forma a viver melhor. Os benefícios subjacentes à prática de uma alimentação saudável e exercício físico regular, verificam-se a vários níveis. Além de reduzir o risco de certas doenças como a obesidade e comorbilidades com ela relacio-

nadas, como irei abordar mais à frente, promovem também o nosso bem-estar mental. É que a saúde passa não só pelo bem-estar físico, mas também pelo psicológico. E conseguimos isso aliando vários fatores.

A comida tem um papel fundamental na felicidade das pessoas e uma alimentação adequada pode influenciar, drasticamente, a satisfação perante a vida. Uma alimentação saudável é importante, mas não podemos ser fundamentalistas nem radicais. Daí haver a necessidade de apostar numa educação alimentar. Isto sim, tem resultados que perduram ao longo do tempo. E, quando sentimos que estamos num corpo à nossa medida, sentimo-nos, por consequência, melhor, sentimo-nos de bem com o mundo e, consequentemente, melhoramos a nossa relação com nós próprios e com os outros. Só conseguimos gostar de alguém se primeiro gostarmos de nós mesmos. Ou seja, a vida social e afetiva melhoram. E não só, há depois um desenrolar de melhorias: desde a concentração, ao desempenho, aos resultados obtidos a nível profissional (a pessoa fica menos tensa e mais aberta para novos desafios), à melhoria da autoconfiança e, acima de tudo, o facto de conseguirmos ficar de bem connosco, de ter vontade de viver e ter a capacidade de valorizar o que a vida nos dá. Acordar com um sorriso, passar o dia feliz e deitarmo-nos confortáveis, física e espiritualmente.

Para que tudo isto aconteça, não posso deixar de referir a importância da prática de exercício físico. Não é «conversa» dos médicos, profissionais ligados à área do treino, fisiologistas do exercício, ou motivo para que nos média se façam constantes reportagens sobre este tema que, por vezes, pode parecer um exagero. Na realidade, o exercício físico assume uma importância crucial na prevenção de depressões, mas também permite curar um episódio depressivo quando praticado com regularidade. Há uma razão científica para que isto aconteça: deve-se à secreção de endorfinas induzidas pela prática de exercício. As endorfinas são segregadas pelo cérebro e produzem uma sensação de bem-estar, alegria, prazer e satisfação. Deste modo, as pessoas que praticam exercício com regularidade têm mais prazer com as coisas simples do dia a dia – a alegria de uma criança, o sorriso de alguém que passa na rua, o convívio com a família e amigos, a leitura de um livro e também obtêm maior sensação de prazer ao saborear uma boa refeição. É bom que sejamos mais fortes do que a preguiça e, pelo menos, 30 minutos, sem interrupção, de exercício físico diário podem tornar a nossa vida mais saudável.

Qualquer exercício, desde que praticado regularmente, traz inúmeros benefícios para a saúde, como, por exemplo, favorece a redução da gordura corporal e leva ao for-

talecimento dos músculos, ossos e articulações, além de melhorar o funcionamento do intestino, aumenta a perfusão tecidual, assim como a produção de endorfinas a nível cerebral. Pode escolher o mais adequado às suas condições de saúde. Se necessário, defina o seu programa de treino com a ajuda de um *personal trainer*, pois irá ajudá-lo a tratar as áreas mais problemáticas e de acordo com as suas capacidades, prevenindo o risco de se lesionar. Qualquer atividade que exija movimentos do corpo, como andar, correr, jogar, lavar o carro, limpar a casa, praticar jardinagem ou cultivar hortas, gasta energia e é benéfica para a saúde.

Pessoas que estão fisicamente em forma desfrutam melhor a vida, dormem melhor, são mais produtivas no trabalho, têm menor propensão para doenças e, muito provavelmente, terão uma vida mais longa e melhor, ou seja, envelhecerão com saúde.

Não podendo descurar a melhoria da aparência física que acaba por influenciar a menor incidência de problemas de autoconceito relacionados com o excesso de massa gorda. E ainda melhora a sua saúde mental e emocional. Quando se habituar a praticar exercício físico, verá como vai gostar!

Os resultados da prática de exercício físico entre crianças são igualmente benéficos. Apresentam um melhor desempenho escolar e um melhor relacionamento

com os pais e os amigos. Assim, elas terão menos tendência a fumar ou a consumir drogas. A prática do exercício regular contribui para o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis, em qualquer fase da vida. Esse hábito deverá ser estimulado desde a infância por meio de brincadeiras, como correr, saltar à corda, andar de bicicleta, jogar futebol, entre tantas outras.

Por isso, a Organização Mundial de Saúde (OMS) aprovou a Estratégia Mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde que recomenda que os indivíduos pratiquem atividade física regularmente durante toda a vida.

Vários fatores contribuem para uma vida saudável, mas podemos afirmar que, entre eles, a boa alimentação aliada à prática de exercício físico melhora bastante a qualidade de vida e aumenta a longevidade das pessoas.

Para os praticantes de exercício físico um plano alimentar personalizado tem um papel crucial para melhorar os treinos, aumentar o rendimento, diminuir a gordura localizada e aumentar a massa muscular.

2

ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA: COMBINAÇÃO DE SAÚDE E SABOR

Uma boa saúde está diretamente ligada a uma boa alimentação que deve ser diversificada, de modo a conter diferentes tipos de nutrientes. Estes são substâncias presentes nos alimentos, com importantes e variadas funções para o organismo manter um bom estado de saúde. A sua falta ou excesso são prejudiciais. Uma boa alimentação depende da quantidade e da qualidade dos alimentos.

Emílio Peres, médico português, considerado por muitos como o «pai» dos nutricionistas portugueses, refere precisamente que:

«Comer bem, corretamente, racionalmente, não é comer muito. É sim comer nem de mais, nem de menos e variar amplamente de alimentos, de tal maneira que o organismo receba equilibradamente todos os nutrientes de que necessita.»

Enquanto «dieta» é um termo ao qual se associa restrição alimentar por um período de tempo mais ou menos longo, o conceito de «educação alimentar» engloba hábitos para manter uma alimentação adequada durante toda a vida. Por isso, um plano alimentar baseado nessa mesma educação alimentar é o que deve adotar para se manter saudável e para poder prevenir determinadas doenças.

Vários estudos atribuem uma elevada esperança média de vida às populações que praticam a Alimentação Mediterrânica. Caracterizada por uma cozinha simples, mas diversa, contém alimentos fantásticos. Maravilhosa pela sua riqueza em aromas, cores e sabores... apela à imaginação!

É essencial apostar em pormenores da Alimentação Mediterrânica uma vez que é extremamente benéfica para a saúde. Recentemente reconhecida como Património

Imaterial da Humanidade, pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO), na 8.^a sessão do Comité Intergovernamental para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial da UNESCO, realizada em Baku, no Azerbaijão, graças ao trabalho conjunto de países como Portugal, Espanha, Itália, Grécia, Marrocos, Croácia e Chipre, a Alimentação Mediterrânica incorpora um padrão alimentar que se caracteriza por uma forma aprazível para comer sadia-mente; integra uma sabedoria aperfeiçoada empiricamente ao longo de milénios, proporcionadora de fraterna convivência, promotora de saúde e envelhecimento sadio, sendo igualmente uma alimentação barata, facilmente exequível e adaptada à vida moderna.

Ansel Keys, o «pai» da Alimentação Mediterrânica, foi responsável por um dos primeiros e mais bem fundamentados estudos, «Seven Countries Study», que investigou a relação entre as doenças coronárias e a alimentação. Realizado em quatro regiões do mundo (Estados Unidos, Norte da Europa, Sul da Europa e Japão), mais concretamente em sete países: Itália, Finlândia, Holanda, Jugoslávia, Grécia, Japão e Estados Unidos, permitiu aos especialistas, após compararem os hábitos alimentares, descobrir que o nível de doenças coronárias nos países mediterrânicos era significativamente menor do que nos outros países.

Posteriormente, muitos estudos científicos e investigações, decorridos nos últimos anos, têm comprovado os benefícios que acarreta para a saúde e bem-estar este tipo de padrão alimentar.

O colégio norte-americano de cardiologia, após uma meta-análise de mais de 50 estudos, constatou que a Alimentação Mediterrânica é a mais saudável para o coração. Além disso, é fundamental para controlar o colesterol, os triglicerídeos, a pressão arterial, assim como os níveis de glicose do organismo. Demonstrou-se igualmente estar associada à diminuição da mortalidade devido a doenças coronárias, diabetes tipo 2 e até alguns tipos de cancro.

Recentemente, um trabalho realizado pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto concluiu, pela primeira vez, que uma intervenção nutricional baseada nos princípios da Alimentação Mediterrânica pode beneficiar asmáticos em idade adulta. «Uma maior adesão à Alimentação Mediterrânica está associada a uma redução de 78% do risco de asma não controlada», justifica a mesma fonte.