

Alimentação saudável

1. Todas as palavras abaixo estão relacionadas com alimentação. Faça a correspondência com as definições corretas.

- | | | | |
|------------|---|---|--|
| Aditivo | • | • | submeter (alimento, material, etc.) a um processo de transformação física, química ou biológica. |
| Saciar | • | • | separar de uma substância as matérias que lhe alteram a pureza. |
| Processado | • | • | aquilo que se acrescenta a algo, geralmente para alterar determinadas características. |
| Refinado | • | • | satisfazer |

2. Veja a notícia sobre alimentação saudável responda às questões se V (verdadeiro) ou F (falso). (https://www.rtp.pt/noticias/pais/alimentacao-saudavel-na-capital_v1017927)

	V/ F
Há uma crescente preocupação com a alimentação.	
Esta pastelaria não usa qualquer tipo de açúcar na confeção dos produtos.	
A única consequência do consumo excessivo do açúcar é a obesidade.	
As preocupações com o consumo excessivo de açúcar aumentam no inverno, pois o frio exige lanches mais reforçados.	
No verão não precisamos de abdicar de gelados, pois existem gelados saudáveis.	

3. Leia o seguinte artigo sa revista *Super Interessante*

Ser Vegano não é sinónimo de ser saudável, diz estudo

Bom, pelo menos não necessariamente. Se sua dieta for cheia de alimentos processados, não há granola que a salve

Dá para ser amigo dos bichos vivendo só de batata frita – mas é exatamente aí que mora o perigo. Cientistas da Universidade de Harvard descobriram que por mais que você se esforce em ficar longe de qualquer coisa de origem animal, uma dieta vegana, por si só, não lhe tornará mais saudável.

Segundo seu novo estudo, publicado no *Journal of American College of Cardiology*, o problema está nos substitutos que dão lugar às proteínas. Os grandes vilões são os alimentos superprocessados, açucarados demais ou cheios de gordura – vegetal, tudo bem, mas que vai direto para suas artérias do mesmo jeito. Quando comparados a pessoas que evitavam alimentos industrializados – mesmo as que comiam carne – veganos e vegetarianos sem muitos critérios alimentares desenvolveram mais doenças do coração, e tiveram aumentadas as chances de bater as botas durante o período de estudo.

A pesquisa considerou três bancos de dados sobre saúde pública, que analisaram voluntários entre 1984 e 2012. No total, participaram mais de 210 mil homens e mulheres norte-americanos, com idade entre 25 e 75 anos e livres de doenças cardiovasculares ou histórico de problemas como diabetes. Eles voltavam regularmente (a cada dois ou quatro anos) para fazer uma avaliação e listar os alimentos que integravam suas dietas – além de informar com que quantidade e frequência comiam cada um deles.

Os relatos das cobaias serviram como base para a criação de três grupos alimentares. No primeiro deles, estavam os que consumiam grandes quantidades de frutas e legumes, mas não abriam mão de até de seis porções de carne, leite ou derivados.

Com uma dieta ainda mais saudável, o segundo grupo incluía também, além dos vegetais, elementos como grãos, nozes e castanhas – além de menos carne, gordura e açúcares. O último, por sua vez, era daqueles que não comiam carne mas mandavam para dentro o que bem entendiam – sem olhar a procedência e muito menos as calorias.

Ao longo dos mais de 20 anos de pesquisa, 8,631 pessoas desenvolveram algum problema cardíaco. Mesmo que você não conheça muito sobre alimentação saudável, pode prever que o segundo grupo se manteve com o coração mais preservado. Eles tiveram 25% menos chance de doenças cardiovasculares, se comparados ao grupo que comia muitos vegetais e não controlava as quantidades de açúcar, gordura e carne.

Mas a principal surpresa foi em relação àqueles que se privavam de alimentos de origem animal mas não prestavam atenção na dieta. Um estilo de vida mais desregrado, cheio de doces e refrigerantes, aumentou a chance de infartos em 32% em comparação ao segundo grupo.

“É possível ser vegano e consumir alimentos de origem vegetal com baixa qualidade”, explica Ambika Satija, uma das responsáveis pelo estudo. “Nosso trabalho mostra que você não precisa eliminar completamente da dieta os derivados de animais para ter um coração mais saudável.

Retirado de <https://super.abril.com.br/saude/ser-vegano-nao-e-sinonimo-de-ser-mais-saudavel-diz-estudo/>

3.1. Comente a seguinte frase: *“Se sua dieta for cheia de alimentos processados, não há granola que a salve”.*

3.2. Qual das expressões significa o mesmo que “bater as botas”:

- a) lutar
- b) morrer
- c) ficar doente

3.3. Conhece alguma expressão que signifique o mesmo que esta expressão?