

Desafios Nutricionais da Vida Moderna

Hoje em dia ter uma alimentação balanceada e completa é um dos nossos maiores desafios por uma série de questões como:

- Stress;
- Falta de tempo;
- Sedentarismo;
- Carga de Trabalho;
- Qualidade dos Alimentos, entre outros;

Veja na Imagem abaixo o que acontece com a nossa alimentação hoje:



Nós temos um excesso de nutrientes que precisamos em pouquíssima quantidade e uma falta do que chamamos de nutrientes essenciais.

Nesse artigo vamos falar um pouco sobre a qualidade dos alimentos.

Sabemos que a população cresce cada dia mais, sendo assim a demanda de alimentos tem que aumentar significativamente para que a necessidade da população seja atendida. Porém, isto gera um grande problema; a intensidade e qualidade de produção desses alimentos.

O solo hoje é exaurido pelo excesso de produção, não tendo assim tempo de se recuperar para o próximo plantio, desta forma ele não contém os elementos necessários para que a planta (frutas, legumes, verduras...) atinja o seu ápice nutricional.

Outro fator agravante, é que o vegetal é colhido verde, sendo assim, mesmo que o solo fosse rico em nutrientes, esse vegetal não ficou no solo tempo suficiente para absorver-los.

Sendo assim o vegetal é plantado em um solo pobre em nutrientes, colhido verde, muitas vezes mal armazenado, transportados em caixas e sob calor (o que destrói alguns nutrientes com a vitamina C por exemplo), sobre batidas, refrigeração, enfim uma série de coisas até chegar em nossa mesa, chegando lá uma “coisa” colorida, sem gosto e cheio de agrotóxicos.

Nutrientes

Nós precisamos de dois tipos de nutrientes para viver: os essenciais e os naturais.

Com relação aos naturais, não há uma preocupação tão grande, pois, o nosso corpo é capaz de produzi-los. Agora com relação aos essenciais sim, há uma grande preocupação, pois, como o próprio nome diz, são essenciais, ou seja, nosso corpo depende deles para sobreviver. O fator agravante é que no caso dos nutrientes essenciais, o nosso organismo não é capaz de produzi-los, obrigatoriamente eles tem que ser ingeridos na dieta. E como com todos os desafios da vida moderna, sabe-se que é impossível ter uma nutrição completa e balanceada apenas com a alimentação tradicional, o nosso organismo canibaliza nossos tecidos, principalmente, ossos, músculos e fígado para nos manter vivos.

Portanto hoje em dia é indispensável a suplementação da alimentação com um produto de alta qualidade.

Essa questão nos mostra também o porque as dietas com restrição a famosa fecha a boca, são tão perigosas e oferecem sérios riscos a saúde e a vida a médio longo prazo.

Portanto que possamos nos manter ativos, fazendo uma atividade física, pelo menos três vezes por semana e vamos suplementar nossa alimentação para alcançarmos saúde e longevidade com o Bem Estar completo.

Autora: Ana Amélia Evangelista Salgado

Fontes: www.visiteherbalife.com.br/anaameliasalgado

www.facebook.com/anaameliaconsultoraherbalife

www.herbalife.com.br