

BENEFÍCIOS DOS ALIMENTOS BRASILEIROS

A alimentação saudável diz respeito à ingestão de uma variedade de alimentos e nutrientes para o funcionamento adequado do corpo. Para tal, deve-se considerar:

- A FORMA COMO OS ALIMENTOS SÃO COMBINADOS ENTRE SI;**
- AS CARACTERÍSTICAS DO MODO DE COMER;**
- AS DIMENSÕES CULTURAIS E SOCIAIS DAS PRÁTICAS ALIMENTARES.**



A história brasileira, desde o início da colonização, traz em sua memória relatos da cultura alimentar: sua cor, seu aroma e seu sabor. Nossos alimentos oferecem diversos benefícios devido à grande diversidade climática e geográfica do país, que permite o cultivo de diversas frutas, legumes, grãos e carnes. **Aqui estão alguns dos benefícios dos alimentos brasileiros:**

Diversidade nutricional: O Brasil é rico em alimentos que fornecem variedades de nutrientes, incluindo vitaminas, minerais e antioxidantes. Frutas tropicais como açaí, abacaxi, maracujá e caju são exemplos que oferecem uma rede de nutrientes como fibra alimentar, antocianinas, minerais, particularmente, cálcio, potássio e ácidos graxos essenciais.

Alimentos funcionais: Muitos alimentos brasileiros têm propriedades funcionais, ou seja, possuem benefícios adicionais à saúde além de suas funções nutricionais básicas. Por exemplo, açaí e guaraná são conhecidos por seus efeitos energizantes e antioxidantes.

Fontes de proteína: O Brasil é um grande produtor de carne, frango e peixe, sendo uma fonte importante de proteína para a dieta. Mas não para por aí, leguminosas como feijão, lentilha e grão-de-bico são amplamente produzidas e consumidas, oferecendo uma alternativa rica em proteínas para vegetarianos e veganos.

Riqueza em fibras: Muitos alimentos brasileiros, como mandioca, feijão, frutas tropicais e vegetais, são ricos em fibras, o que promove a saúde digestiva e ajuda na prevenção de doenças como constipação e câncer de cólon.

Benefícios para a saúde cardiovascular: Alimentos como peixes de água doce, como o tambaqui e o pirarucu, são ricos em ácidos graxos e ômega 3, que auxiliam na saúde do coração e podem ajudar a reduzir e controlar o risco de doenças cardiovasculares.

Promoção da saúde mental: Frutas como banana e abacate são ricas em nutrientes que podem ajudar na saúde mental, incluindo a produção de neurotransmissores como serotonina, que está associada ao bem-estar emocional.

Curiosidade: a maioria dos nomes associados aos nossos alimentos vêm de diversas culturas como a africana e a europeia, devido a colonização, mas principalmente da cultura indígena, nossa raiz de chão.

Promover a alimentação saudável envolve mais que a escolha de alimentos adequados, relacionando-se com a defesa da biodiversidade de espécies, o reconhecimento da herança cultural e o valor histórico do alimento. **Estimular os sentidos, apreciando os alimentos, seus sabores, aromas e suas apresentações, torna o ato de comer ainda mais prazeroso e significa cultura, alegria, convívio e troca.**

Fonte: https://bvsm.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf | https://bvsm.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf