Nutricionista orienta sobre riscos no consumo excessivo de comidas e bebidas típicas do período junino

Date : 22-06-2023

O mês de junho é sinônimo de muita festa regada a amendoim, milho, quentão e forró por todo o Nordeste. Nesta época, com tantas opções de comidas e bebidas típicas, exagerar no consumo pode representar risco à saúde, principalmente por esses alimentos serem muito calóricos.

“Tudo em excesso, querendo ou não, faz mal. Tem alimentos que são super saudáveis, como o milho, amendoim. Já os bolos, que contém mais açúcar e gorduras, podem gerar aumento do colesterol, triglicérides, e, consequentemente, até aumento de peso”, lembrou a nutricionista e coordenadora da Vigilância Nutricional do município, Yasmin Lacerda.

Yasmin Lacerda, coordenadora de Vigilância Nutricional

A orientação para quem vai consumir comida em festas é tomar muito cuidado e observar os locais onde estão sendo comercializados os alimentos para evitar os quadros de intoxicação alimentar. “É importante analisar como é a higiene do estabelecimento, como é feito o manuseio dos alimentos, como está o cuidado dessa pessoa que está preparando e servindo o alimento. Não temos um controle da produção, mas pelo menos podemos analisar as boas práticas do manipulador e as condições do local”, alertou a nutricionista.

Além do equilíbrio na alimentação, o álcool também deve ser consumido de forma moderada para não sobrecarregar o fígado. É preciso evitar o exagero até no quentão, pois ele não é tão inofensivo como parece. “É uma bebida feita com canela, cravo, gengibre, que são termogênicos, ou seja, que já aceleram o metabolismo, e ainda tem álcool que colabora para descompensar o equilíbrio do organismo”, complementou Yasmin.

Nesta época de inverno, a tendência é que todo mundo acabe diminuindo o consumo de água, mas nas festas, com a ingestão elevada de álcool, é importante intercalar com a água, pois o organismo utiliza a água para fazer a metabolização do álcool e o corpo não ficar desidratado.

A nutricionista ainda deixa um recado: “Não é necessário se privar de curtir esses momentos, que são únicos, que podemos celebrar com amigos e familiares, mas saber ter o equilíbrio de não cometer excessos. É você saber consumir esses itens que, às vezes, só são encontrados nessa época, mas também saber que não precisa comer e beber tudo de vez”.

Caso você tenha algum quadro de intoxicação alimentar, procure uma unidade hospitalar para receber atendimento e para que seja realizada a notificação do caso junto à Vigilância Nutricional.