

Substituir almoço ou jantar por lanches pode ser saudável?



Com a vida agitada, a falta de tempo e a correria de todos os dias, não sobra muito tempo para fazer uma alimentação saudável e equilibrada. Por isso, muitas pessoas optam por substituir as principais refeições (almoço e jantar) por lanches mais rápidos. Porém, vale ressaltar que nem sempre essa é a melhor escolha quando pensamos em saúde e nutrição.

Para as crianças, essas substituições podem trazer ainda maiores problemas, pois no período do crescimento cada refeição é importante para o fornecimento de todas as vitaminas e sais minerais. Se não houver o consumo desses nutrientes, o crescimento adequado e a saúde podem ficar comprometidos.

Geralmente lanches são muito calóricos, pois levam maionese, muito queijo, hambúrguer, ovos e fornecem muita gordura ruim ao organismo, sem contar que deixam de oferecer muitos nutrientes que são indispensáveis para a manutenção da saúde. Esses nutrientes são facilmente encontrados em uma refeição mais completa composta por arroz, feijão, uma carne, um legume cozido e uma salada.

Os lanches das cantinas também inspiram cuidados. Salgados à base de massa folhada ou do tipo "massa podre" e frituras são riquíssimos em gordura. As melhores opções são os salgados assados, como o pão de queijo, o pão de batata e a esfiha. E mesmo assim, devem ser consumidos com moderação.

É necessário cautela quando for feita a substituição do almoço ou jantar. O ideal é optar pelos sanduíches naturais com pão integral, queijos magros, frios magros (como o peito de peru) ou uma carne grelhada e acrescentar legumes ou verduras frescas (alface, rúcula, cenoura ralada, beterraba ralada). Nunca acompanhar com refrigerantes, preferir sempre os sucos naturais e completar com alguma fruta para a sobremesa oferecendo assim, melhores nutrientes para o organismo. Para o jantar sopas são boas opções, mas devem ser preparadas com ingredientes frescos e variados, já que as industrializadas contêm muito sal e conservantes.

Portanto, trocar o almoço ou jantar por uma visita a lanchonete deve ficar para os dias do final de semana, como um momento de descanso e saída da rotina. Na maioria dos dias devemos fazer um esforço para nos alimentarmos de maneira mais regrada, com comida caseira, preparada com alimentos frescos e mais saudáveis. E se realmente for necessária a troca por um lanche rápido, procure sempre as opções mais naturais, garantindo assim saúde e boa alimentação.