# O Bom Garfo

# Cuide da sua alimentação no Carnaval

Um dos grandes problemas enfrentados pelos foliões é a desidratação. Devido as atividades físicas intensas, exposição ao sol e grande suor liberado pelo corpo, é fundamental que haja hidratação antes, durante e depois da festança. Especialistas recomendam que se tome mais de 8 copos de água, além de água de coco, frutas como melancia e melão, e principalmente, sucos naturais, que, além de conterem água, contêm vitaminas e minerais.

Alimentos como salgadinhos, frituras, queijos e carnes gordas, embutidos e condimentados devem ser evitados. Esse tipo de alimento ajuda o processo de desidratação por terem grandes quantidades de sal, além de exigirem um esforço maior para serem digeridos, devido ao seu excesso de gordura.

Durante a folia, para repor as energias, é recomendável que se consuma alimentos rápidos, como as barras de cereais, frutas secas (banana, ameixa, uva passa, maçã, abacaxi) e castanhas (amendoim, caju, nozes, avelãs etc).

Alimentos estimulantes são desaconselháveis, pois contêm grandes quantidades de cafeína, o que pode causar taquicardia, irritação e mal-estar.

## Sucos energéticos para o folião

### Erva cidreira.. c/ limão:

- 1 xícara (chá) de folhas de capim santo picadas
- 200 ml de água
- 3 colheres (sopa) de mel
- Suco de 2 limões
- Gelo

**Modo de preparo:**

Bata no liquidificador o capim santo com a água. Coe e leve para bater novamente com o mel, o suco de limão e o gelo.

### Erva cidreira.. c/ kiwi:

- 1 xícara (chá) de folhas de capim santo picadas
- 100 ml de água com gás
- 2 colheres (sopa) de mel
- 2 kiwis descascados e congelados

**Modo de preparo:**

Bata no liquidificador o capim santo com a água. Coe e leve para bater novamente com o mel e os kiwis.

### Erva cidreira.. c/ morango:

- 1 xícara (chá) de capim santo picado
- 200 ml de água
- 2 colheres (sopa) de mel
- 2 xícaras (chá) de morangos congelados

**Modo de preparo:**

Bata no liquidificador o capim santo com a água. Coe e leve para bater novamente com o mel e os morangos.

### Erva cidreira.. c/ laranja e abacaxi:

- 1 xícara (chá) de capim santo picado
- 200 ml de suco de laranja
- 3 colheres (sopa) de mel
- 2 rodelas de abacaxi (2 cm espessura cada) congelado

**Modo de preparo:**

Com laranja e abacaxi:

Bata no liquidificador o capim santo com o suco de laranja. Coe e leve para bater novamente com o mel e o abacaxi.

## Benefícios dos sucos no organismo

### Laranja

Fortalece as defesas naturais do corpo por ser rica em vitamina C. Seu sumo é de fácil digestão, ajuda a combater resfriados, gripes, febres e possui efeito anti-hemorrágico.

### Maçã

Auxilia na tonificação do organismo. Contém substâncias que protegem o fígado e ajudam a digestão.

### Abacaxi

Indicado por ser digestivo, além de diurético e antitérmico. Também acalma a garganta e cura laringites.

### Mamão

Estimula e tonifica o organismo. É particularmente bom para a digestão e contêm substâncias antibactericidas, capazes de evitar infecções intestinais causadas por parasitas, além de proteger as mucosas dos intestinos.

### Manga

Tem grande teor de betacaroteno, o que lhe confere propriedades antioxidantes. É um ótimo regenerador do sangue.

### Morango

Indicado em casos de diarréia, ajuda na digestão, baixa a febre e estimula todas as funções do metabolismo. Tem propriedades adstringentes e diuréticas.

### Maracujá

Tem propriedades anti-sépticas e reforça o sistema imunológico, estimula a digestão e ainda é utilizado como calmante.

### Acerola

Combate a debilidade e fadiga do organismo, a perda do apetite, e também as gripes e afecções pulmonares.

### Açaí

Considerado um antioxidante natural, facilita a eliminação de radicais livres, devido ao seu alto teor de vitaminas E e C.

### Melão e melancia

Têm propriedades diuréticas, auxiliando no funcionamento dos rins.