



Aproveite as festas sem sofrer com os excessos

As festas de fim de ano são, muitas vezes, marcadas pela ingestão exagerada de alimentos e bebidas. As nutricionistas Joana Lucyk, da Clínica Saúde Ativa, e Michele Merlo, do restaurante Club Nature, dizem o que fazer para ter uma comemoração alegre, animada e ao mesmo tempo tranquila.

A primeira recomendação é ter cuidado com as intoxicações alimentares: como as ceias geralmente são preparadas com antecedência, o risco de contaminação é considerável. Para minimizá-lo, é essencial a conservação dos alimentos em temperatura adequada. Evite deixá-los em temperatura ambiente. Quando aquecê-los, garanta que o centro do alimento atinja altas temperaturas.

Se preferir experimentar mais de uma preparação da ceia, coloque pequenas quantidades em seu prato e, o mais importante, deguste devagar. Dessa forma, a chance de ficar satisfeito mais rapidamente é maior.

Exagerar nas bebidas é sempre prejudicial. Os efeitos do álcool podem ser minimizados com pequenos cuidados: enquanto estiver bebendo, mantenha uma boa hidratação com a ingestão de água e aproveite os petiscos, como castanhas, nozes e pistaches, que são ricos em nutrientes e auxiliam na metabolização do álcool.

Para os que têm força de vontade e planejam uma noite mais leve, as especialistas sugerem uma festa light. "Então, substitua o pernil ou tender pelo peru, a rabanada frita pela assada e capriche nos vegetais", sugere Joana.

Após um dia ou uma noite de exageros gastronômicos, o dia seguinte deve ser regrado a refeições leves. Exagere nas verduras, legumes e saladas e dê preferência para os peixes cozidos, assados e grelhados. Evite comer doces. Vá de frutas após as refeições. Beber bastante água é também recomendado, mas evite ingerir líquidos junto com a comida.

