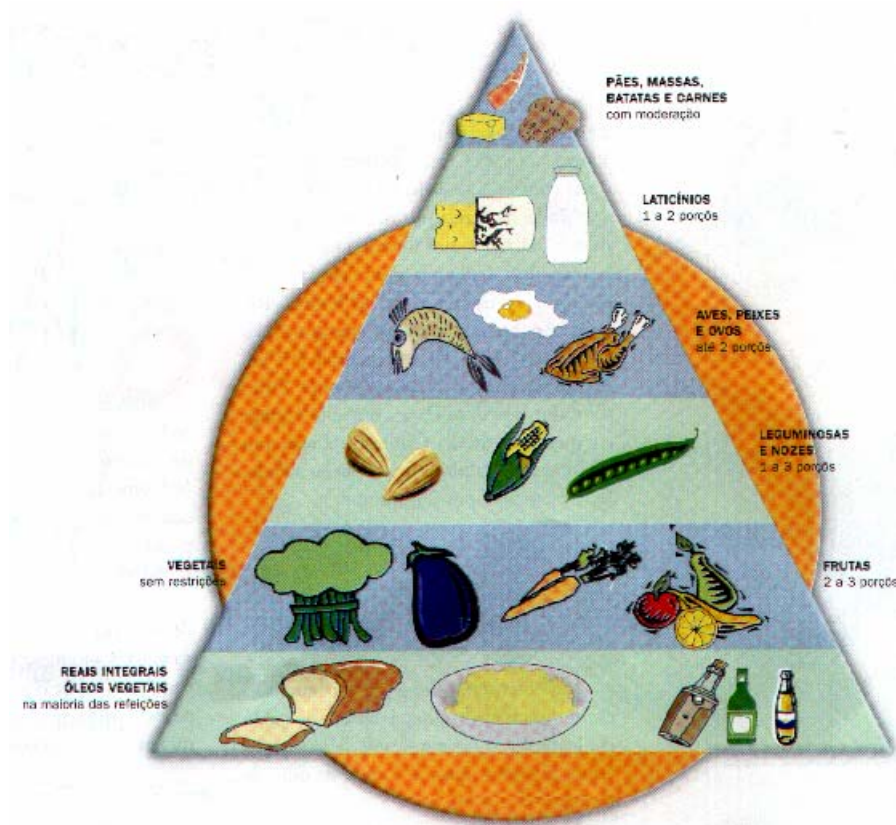


## MEDICINA ORTOMOLECULAR - III

A saúde ótima depende do consumo adequado dos alimentos.



Com a finalidade de preservar a saúde, bem como procurar restabelece-la pode-se seguir a orientação da camada Pirâmide Alimentar, reformulada pela Escola de Saúde Pública de Harvard (EUA), onde se distribui os alimentos de tal maneira a evitar excessos e faltas de determinados grupos de nutrientes, vitais para o bom funcionamento do organismo.

Os alimentos classicamente são divididos em Energéticos, Reguladores, Construtores e Energéticos Extras.

### ENERGÉTICOS

Como o próprio nome indica fornece o combustível necessário para manter o organismo funcionando de forma eficaz. Neste grupo encontram-se os cereais integrais e os óleos vegetais, que devem ser consumidos na maioria das refeições, por isso mesmo constituem a base da pirâmide.

Neste grupo inclui-se, por exemplo, os cereais integrais, trigo, arroz integral, aveia, farelos, germe de trigo, centeio, gergelim, assim como, pão integral e óleos vegetais, principalmente o azeite de oliva extra virgem, canola ou milho.

## **REGULADORES**

Neste grupo, encontram-se as frutas, verduras, legumes, que são ricos em vitaminas e minerais, que atuam modulando as funções orgânicas. Constituem os 2º e 3º patamares da pirâmide.

Devem ser consumidos 2 a 3 porções por dia, sem restrição para os vegetais, devendo-se moderar a ingestão de leguminosas, nozes e castanhas.

## **CONSTRUTORES**

Os alimentos construtores são indispensáveis para a estrutura de crescimento e construção dos tecidos, onde as proteínas e os sais minerais são indispensáveis. Como se fossem tijolos, cimentos e argamassa de uma casa, que são encontrados nas carnes, aves, peixes, ovos, leite e derivados. Devem ser consumidos de uma a duas porções por dia.

## **ENERGÉTICOS EXTRAS**

Nesta categoria encontram-se os alimentos refinados e processados, que devido a isto perdem nutrientes, tais como: farinha de trigo branca, açúcar branco, comprometendo a sua qualidade nutritiva. Neste grupo encontram-se ainda as batatas e as carnes vermelhas que devem ser utilizadas com moderação, uma porção 1X semana.

Particularmente penso que a carne vermelha não deve ser abolida, porém consumida 2 vezes por semana.

Segundo a Medicina Chinesa, cada tipo de carne agrada a um órgão específico, assim sendo, o ideal é que se tenha uma variedade também nas carnes, variando entre as espécies, por exemplo: pato, carneiro, porco, javali, coelho, frango, peixe, entre outras.

Em assim procedendo, isto é, comendo-se variadamente, de maneira diversificada, consegue-se suprir as necessidades do organismo de tal sorte conservar uma saúde ótima.

***Celso Batello***

Médico Homeopata-Nutrologista-Ortomolecular

[www.batello.med.br](http://www.batello.med.br)