

## MEDICINA PREVENTIVA

# COMO COMER AS FRUTAS CORRETAMENTE

Fruta é o mais perfeito alimento, gasta uma quantidade mínima de energia para ser digerida e dá ao seu corpo o máximo em retorno. O único alimento que faz seu cérebro trabalhar é glicose.

A fruta é principalmente frutose (que pode ser transformada com facilidade em glicose), é na maioria das vezes 90-95 % de água. Isso significa que ela está limpando e alimentando ao mesmo tempo.

O único problema com as frutas é que a maioria das pessoas não sabe como comê-las de forma a permitir que o corpo use efetivamente seus nutrientes.

**Deve-se comer frutas sempre com o estômago vazio.** Por quê? A razão é que as frutas não são, em princípio, digeridas no estômago: são digeridas no intestino delgado.



**abiu**

**acerola**

**caju**

**caqui chocolate**

As frutas passam rapidamente pelo estômago, dali indo para o intestino, onde liberam seus açúcares. Mas se houver carne, batatas ou amidos no estômago, as frutas ficam presas lá e começam a fermentar.

Você já comeu alguma fruta de sobremesa, após uma lauta refeição, e passou o resto da noite arrotando aquele desconfortável sabor restante? É porque você não a comeu da maneira adequada. Deve-se comer frutas sempre com o estômago vazio.

A melhor espécie de fruta é a fresca ou o suco feito na hora. Você **não deve beber suco de lata ou do recipiente de vidro**. Por que não? A maioria das vezes o suco foi aquecido no processo de vedação e sua estrutura tornou-se ácida.



**graviola**

**jambo**

**manga**

Quer fazer a mais valiosa compra que possa? Compre uma centrífuga. Você pode ingerir o suco extraído na centrífuga como se fosse a fruta, com o estômago vazio. E o suco é digerido tão depressa que você pode comer uma refeição quinze ou vinte minutos mais tarde.

O dr. William Castillo, chefe da famosa clínica cardiológica Framington, de Massachusetts, declarou que fruta é o melhor alimento que podemos comer para nos proteger contra doenças do coração. Ele disse que

as frutas contêm **bioflavonóides**, que evitam que o sangue se espesse e obstrua as artérias. Também fortalecem os vasos capilares, e vasos capilares fracos quase sempre provocam sangramentos internos e ataques cardíacos.

Agora, uma coisa final que gostaria que mantivesse em sua mente sobre frutas.

**Como se deve começar o dia? O que se deve comer no café da manhã?**



goiaba

jaboticaba

mamão

tangerina

Você acha que é uma boa idéia pular da cama e encher seu sistema com um grande monte de alimentos (principalmente café e o pão branco com manteiga), que levará o dia inteiro para digerir? Claro que não. O que você quer é alguma coisa que seja fácil de digerir, frutas que o corpo pode usar de imediato, e que ajuda a limpar o corpo.

Quando levantar-se, e durante o dia, o quanto for confortavelmente possível coma só frutas frescas e sucos feitos na hora. Mantenha esse esquema até pelo menos o meio-dia, diariamente. Quanto mais tempo ficar só com frutas em seu corpo, maior oportunidade de ele limpar-se.

Se você começar a se afastar dos outros "lixos" com que costuma encher seu corpo no começo do dia, sentirá uma nova torrente de vitalidade e energia, tão intensa que você mal acreditará. Tente durante os próximos dez dias e veja por si mesmo.

**CHÁ QUENTE**

Os chineses e os japoneses bebem chá quente (de preferência chá verde) durante as refeições. Nunca água gelada ou bebidas geladas. Deveríamos adotar este hábito!

Líquidos gelados durante e após as refeições solidificam os componentes oleosos dos alimentos, retardando a digestão. Reagem com os ácidos digestivos e serão absorvidos pelo intestino mais depressa do que os alimentos sólidos, demarcando o intestino e endurecendo as gorduras, que permanecerão por mais tempo no intestino.

Daí o valor de um chá morno ou até água morna depois de uma refeição. Facilita a digestão e amolece as gorduras para serem expelidas mais rapidamente, o que também ajuda no emagrecimento.