



Qual a importância do consumo frequente de café da manhã para a saúde?

O café da manhã é uma das três principais refeições do dia, definida como a primeira refeição consumida pela manhã. Um sinônimo para a expressão "café da manhã" é a palavra desjejum, que vem do latim e significa o rompimento do jejum involuntário mantido durante o sono.

Para que nosso organismo funcione de forma adequada, com todas as funções vitais, nosso organismo precisa de energia. Esta energia é adquirida por meio da alimentação. Quando estamos dormindo também precisamos de energia, para manter os batimentos cardíacos, a respiração e a circulação. Para que isto ocorra, o nosso corpo utiliza uma reserva chamada glicogênio. Quando acordamos estas reservas estão baixas e precisam ser repostas.

O café da manhã tem a importante função de repor a energia que foi gasta durante o sono, além de fornecer energia necessária para o dia. Quem já não ouviu a famosa expressão, para termos boa saúde devemos tomar café como rei, almoçar como príncipe e jantar como mendigo.

O café da manhã fornece o “combustível” que precisamos para iniciar o dia após um longo período de jejum. O consumo de uma refeição matinal adequada ajuda a realizar as atividades no dia a dia, tanto mentalmente quanto fisicamente. O consumo adequado do café da manhã está associado a vários fatores benéficos para saúde como: baixo risco de sobrepeso e obesidade, bem como com a melhoria no rendimento escolar.

Pesquisas tem mostrado que, o perfil dos consumidores frequentes de café da manhã, são compostos por pessoas adultas que praticam atividade física, não fumantes, que não fazem uso frequente de álcool e que controlam o peso, bem como por crianças e adolescentes com bom rendimento escolar



(melhor desempenho cognitivo, atenção, memória para atividades escolares, e frequência escolar).

O consumo de calorias recomendado para o desjejum segundo o guia alimentar para população brasileira seria de 25% de calorias do dia, ou seja, em uma dieta de 2.000 calorias seria necessário o consumo de 500 calorias pela manhã. Vale lembrar que os alimentos devem ser saudáveis.

Muitas pessoas deixam de tomar um café da manhã completo alegando não ter fome ou não ter tempo. Aqui vão algumas dicas para a introdução deste hábito em sua vida:

- Procure comer menos à noite e automaticamente passará a sentir fome no café da manhã. Sem sacrifício, você estabelecerá o equilíbrio ideal de apetite ao longo do dia.
- Tente acordar pelo menos 15 minutos mais cedo para poder realizar o desjejum.
- Leve o desjejum em seu trabalho ou escola.

Abaixo estão alguns exemplos de desjejum saudáveis.

- 1- Pão integral com patê, suco de laranja com mamão e salada de frutas com cereal integral.
- 2- Banana picada com iogurte, aveia, castanha e frutas secas.
- 3- Pão integral com queijo branco, vitamina e mamão.

Tente começar o seu dia fazendo escolhas corretas. A primeira deve ser tomar um excelente desjejum.



120 anos

Educando Gerações

Colégio Adventista de Jardim Utinga
utinga.educacaoadventista.org.br - tel.:4463-9800



EDUCAÇÃO
ADVENTISTA