



Excesso de gordura afeta na doação de sangue, sim!



Doador consciente e saudável

Dia 25/11 é o Dia Internacional do Doador de Sangue, uma dificuldade antiga dos bancos de sangue é o baixo percentual de doadores, segundo dados do Ministério da Saúde, apenas 1,9% dos brasileiros são doadores regulares, recentemente a hemorrede publicou outro problema que estão enfrentando, é que com o consumo em excesso de alimentos gordurosos por parte dos doadores, tem gerado o comprometimento da qualidade do sangue coletado, levando grande quantidade do sangue doado a ser descartado, o que nos faz ter certeza que promover e praticar hábitos saudáveis são essenciais para o doador e para quem recebe. Veja na mídia: <http://g1.globo.com/bom-dia-brasil/noticia/2014/10/excesso-de-gordura-leva-parte-das-doacoes-de-sangue-para-o-lixo.html>

Partindo de orientações do novo Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, utilizamos os dez passos para uma alimentação saudável como o intuito de apresentar ferramentas que os trabalhadores podem utilizar para melhorar sua alimentação no ambiente de trabalho, e além disso ser um doador saudável. Para conhecer mais acesse o link: <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>

10 Passos para uma Alimentação Saudável



1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação

Para uma alimentação equilibrada e saborosa, alimentos em grande variedade e predominantemente de origem vegetal são uma base excelente. Uma dica é realizar refeições bem coloridas. No lanche da tarde a salada de frutas preenche o conceito de variedade e para completar adicionar sementes ou granola.

- Alimentos não processados (*in natura*);
- Alimentos minimamente processados (congelados, picados, descascados, etc).

2. Usar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

Utilizando pouca quantidade, óleos, gorduras, sal e açúcar cooperam para tornar mais saborosa a alimentação sem comprometer o seu valor nutricional. Para deixar as refeições mais saborosas e nutritivas utilizar ervas em geral, pois assim conseguimos utilizar uma quantidade menor de sal e gordura.

3. Limitar o consumo de alimentos processados

Os produtos processados, preparados de modo arte-

sanal, como pães e queijos, podem fazer parte de uma alimentação saudável quando, em pequenas quantidades. No Cantinho Saudável - Guia de alimentação para o trabalhador disponível na intranet da Fiocruz, o trabalhador encontra uma opção de pão artesanal fácil e rápido, o sanduíche do Bem, na página 8.

4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados

Exemplos de produtos ultraprocessados, são os pães de forma, pães doces, biscoitos recheados, guloseimas, 'salgadinhos', refrigerantes, bebidas adoçadas em geral, sopa e macarrão 'instantâneos', 'tempero pronto', embutidos, produtos prontos para aquecer, devem ser evitados.

5. Comer com regularidade e com atenção, em ambientes apropriados e sempre que possível em companhia

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias, mastigar corretamente e devagar, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos e onde você se sinta aconchegado. A companhia beneficia o comer com harmonia e atenção.



6. Fazer compras em locais que ofereçam variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados

Utilize uma lista de compras para não comprar além do que você precisa. Escape das ofertas que oferecem embalagens gigantes de produtos ultraprocessados ou que distribuam brindes para crianças. Dê preferência a feiras livres, “sacolões” ou “varejões”, dando prioridade a alimentos frescos que estão na safra e a produtores locais.

Toda quinta-feira pela manhã tem uma pequena feira de alimentos orgânicos no terrapia aqui na fiocruz.

7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

Para todos – homem ou mulher, troque receitas com familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e ...comece a cozinhar ou se já tem esse hábito continue!

Consulte o Guia citado no item 3: lá você encontra receitas saudáveis e apetitosas.

8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

Defina com antecedência o cardápio da semana.

Faça da preparação de refeições e do ato de comer períodos privilegiados de convivência e satisfação. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

9. Dê preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora

No dia a dia, procure locais que servem ‘comida caseira’ e a preço justo. Restaurantes que oferecem comida vendida por peso e “pratos feitos” podem ser boas opções assim como refeitórios que servem ‘comida caseira’ em escolas ou no local de trabalho

Mas não se esqueça de evitar o desperdício de alimentos.

10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

A função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos e não informar e, menos ainda, educar as pessoas. Analise com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.

Você sabe quais são os critérios para ser doador?

- ♥ Portar documento oficial de identidade com foto (identidade, carteira de trabalho certificado de reservista ou carteira do conselho profissional);
- ♥ Estar bem de saúde;

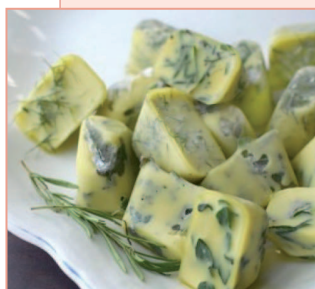
- ♥ Ter entre 16 (*) e 69 anos (incompletos) – (*) jovens com 16 e 17 anos podem doar com autorização dos pais e / ou responsáveis legais. O modelo de autorização pode ser adquirido no site do Hemorio;

- ♥ Pesar no mínimo 50 Kg;

- ♥ Não estar em jejum. Evitar apenas alimentos gordurosos nas 3 horas que antecedem a doação;

Vamos ajudar! É rápido, simples e indolor!

Cantinho saudável



Manteiga funcional de ervas

O pãozinho nosso de cada dia pode ganhar um acompanhamento mais saudável e saboroso do que a manteiga ou a margarina tradicionais. Embora sejam as favoritas nas mesas brasileiras, contribuem para a inflamação do organismo, aumentando as taxas de colesterol e triglicérides. Sendo assim, trouxemos uma receita prática que substitui os clássicos produtos industrializados, e que é aliada na prevenção das doenças cardiovasculares. Saboreie!

Ingredientes

2 xícaras de azeite de oliva extra virgem;
Ervas a gosto (sálvia, orégano, alecrim, manjeriço, tomilho);
Opcional: Pimentas moídas e alho triturado a gosto.

Preparo

Misture todos os ingredientes ou bata tudo no liquidificador. Mantenha em geladeira por cerca de quatro horas, ou até endurecer, antes de consumir. Conserve em geladeira e em recipiente de vidro escuro.