



Vamos todos merendar

Há muitos anos já, as empresas americanas mais competitivas instituíram a pausa para merendar a meio da manhã e da tarde. Não pelos bons olhos do pessoal, mas porque está demonstrado que interromper o trabalho e comer ligeiramente entre as refeições melhora a capacidade produtiva e aumenta a segurança laboral.

As centenas de milhar de acidentes de trabalho por ano no nosso país são de estarrecer, mas temos que meditar no facto de cerca de metade ocorrerem entre as 11 horas e o almoço.

Porquê? Por falta de comida no momento útil, com a qualidade, e na quantidade necessárias para preparar corpo e cérebro para as tarefas do período a seguir ao primeiro-almoço e do período após a altura de fazer a indispensável merenda do meio da manhã.

Trabalhadores manuais, que não tomam primeiro-almoço a sério e que não comem a meio da manhã, são as maiores vítimas de desastres de condução, de amputações, feridas traumáticas e fracturas.

Também o pessoal de serviços e os quadros, apesar de muscularmente menos activos, quando cometem os mesmos erros, a partir de certa altura, sentem-se nervosos e a render pouco, cometem erros e ficam enervados, com dor de cabeça e sensação de tensão arterial baixa. Gritos do cérebro mal nutrido por queda de glicose (o açúcar do sangue).

Não nos surpreende o milagre do leite escolar, instituído após o 25 de Abril. As crianças passaram a desenvolver-se melhor e o rendimento escolar beneficiou muitíssimo; e o comportamento nas aulas mudou: as crianças tomaram-se mais cooperantes e atentas, e deixaram de se apresentar irrequietas e agressivas.

Numa escola de Valpaços, então preparatória, quando se passou a fornecer primeiro-almoço completo e uma merenda bem combinada aos alunos que, antes, quase não comiam pela manhã e não tomavam nada no intervalo das 10h30, o insucesso escolar baixou de 75% para 25%. Maravilha!

A bem da própria saúde — o organismo funciona melhor e envelhece e adocece menos — e da segurança e rendimento de trabalho e estudo, toda a gente deve comer um verdadeiro primeiro-almoço, e não um pequeno almoço de grilo, e comer a meio da manhã, conforme suas necessidades.

Café não basta. Quem exercita menos os músculos, fica bem com meia de leite e meia torrada, ou com iogurte e fruta, ou com meia sanduíche. Quem se esforça fisicamente, pode precisar de uma ou duas sanduíches com fruta ou leite.

Outra vantagem de tomar primeiro-almoço a sério e merendar poucas horas depois é não chegar ao almoço capaz de comer um boi, o que interessa muito nos tempos que correm.

De facto, concentrar toda a comida necessária para o dia inteiro em uma ou duas refeições volumosas, em vez de a repartir por cinco refeições e merendas equilibradas, propicia engordar, o que é mau e, felizmente, quase ninguém deseja.

Pois é. Coma-se moderadamente de cada vez, e a intervalos, em média, não superiores a 3 horas e meia.

Merendar à tarde também é preciso. No geral, essa merenda deve ser maior do que a matinal, porque o intervalo entre almoço e jantar é mais dilatado.

Um copo de leite e sanduíche vai bem para a maioria das pessoas. Não se pense que é muito; quem apenas à tarde engole 2 ou 3 bolachinhas ou 1 iogurte ou rói uma simples maçã, sobretudo quando tenha limitado o

Merendas

almoço a “umas coisitas”, está lixado. Vai comer a oito o que calha, sem parar, vorazmente, até à hora do jantar e, tantas vezes, continua a petiscar enquanto depois apodrece a ver televisão.

Nas nossas cidades, há pessoas, sobretudo mulheres, que depois de um dia inteiro de comida escassa e imprestável, acaba por fazer mais de 10 ingestões de comida e “coisas”, desde o meio da tarde até se deitar! Uma tragédia para a saúde (e para as ancas).

O alimento ideal para merendas, aquele que favorece mais o bem-estar do cérebro e a capacidade física é pão. Pode ser arroz, massa, batata, feijão ou outros alimentos ricos de amido, mas dão pouco jeito para aquelas pequenas refeições. Mas são essenciais ao almoço e ao jantar porque fornecem energia da maneira mais adaptada às exigências do organismo. E têm a vantagem de saciarem muito e engordarem pouco.

Retenhamos que comer várias vezes por dia – o que nada tem a ver com debicar, com passar o tempo a comer e beber fora de horas – favorece a capacidade física e mental, poupa o metabolismo e alonga a vida. Também diminui a propensão para algumas doenças como obesidade, diabetes e manifestações ateroscleróticas.

Isto já há séculos era sabido pelos plantadores de cana-de-açúcar no Brasil. Quando começaram a fornecer aos escravos cinco refeições cada 3 horas, em vez de uma farta refeição ao amanhecer e outra igual ao poente, descobriram duas coisas: – Que os trabalhadores passaram, em média, a viver mais de 20 anos após chegarem de África, em vez dos três anos e meio de antes, que era preciso menos 20% de comida.

Caro leitor, se está na hora de merendar, corra. Se o seu patrão for daqueles que acham isso um luxo, dê-lhe a ler este artigo.

