

# Páscoa muito doce, balança agridoce!



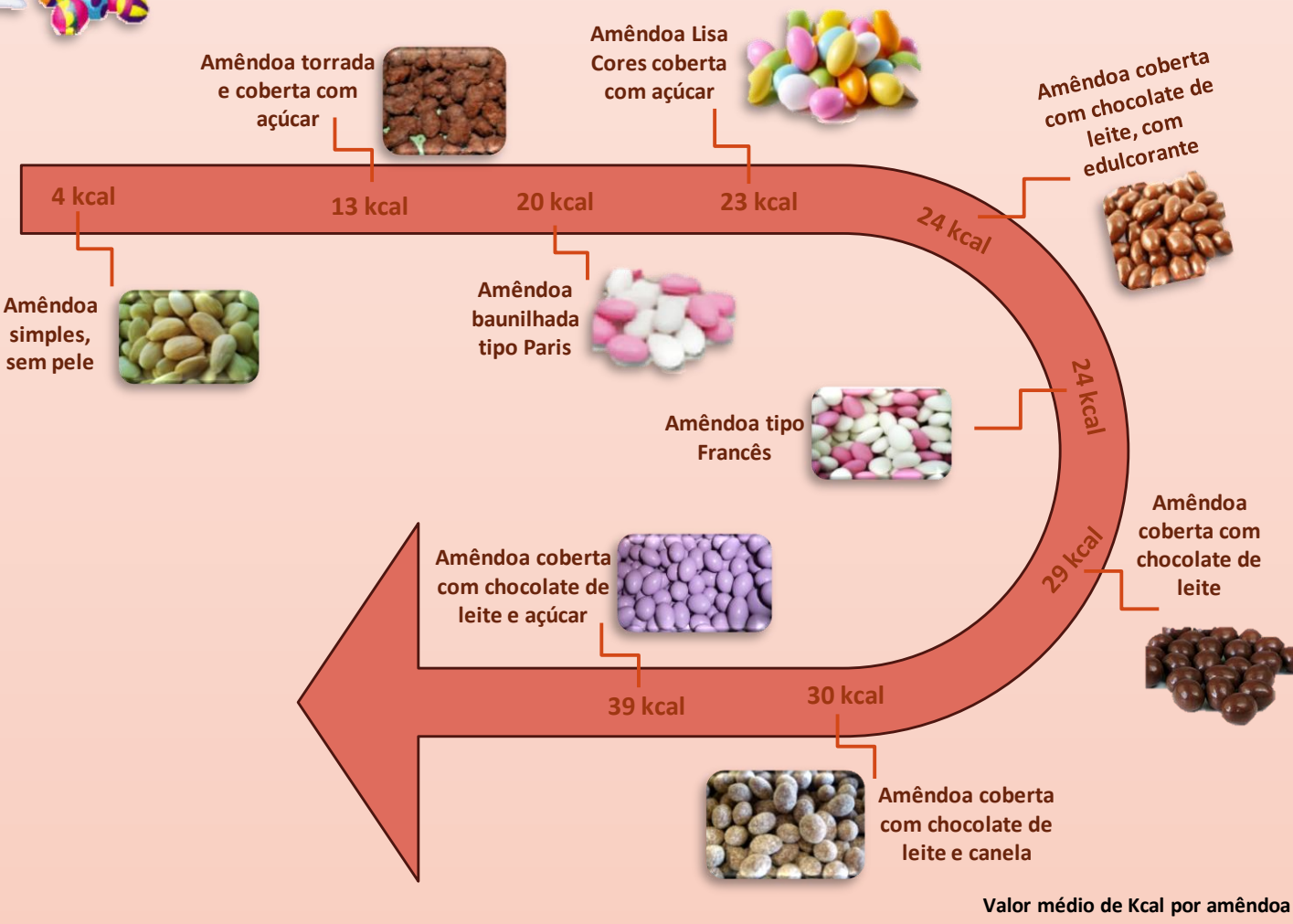
A Páscoa é, tal como as restantes épocas festivas, um dos momentos do ano mais propício a excessos alimentares. **Há ovos e amêndoas de chocolate por toda a parte. Das mais diversas cores, tamanhos e feitos aos imensos sabores e aspetos.**

Estão à entrada do supermercado, ao longo dos intermináveis e agitados corredores, nas imensas e possantes prateleiras, entre cruzamentos de carrinhos atolados até mais não, até às extenuantes filas nas caixas de pagamento. Parece que nos piscam o olho e insistem em provocar as mentes mais gulosas!



Mas atenção, **não tem de os excluir deste dia festivo, até porque a alimentação deve ser uma fonte de prazer.** Importa é manter o equilíbrio entre a vontade de ingerir doces e a real necessidade de o fazer.

## Sabia que ...



Amêndoas cobertas com chocolate são as que apresentam maior valor energético, pois o chocolate tem grande quantidade de gordura e açúcar.

Prefira **as amêndoas simples**. Caso contrário opte pelas amêndoas cobertas com açúcar que são menos calóricas do que as amêndoas de chocolate.



## O que fazer?

Não precisa de se privar do chocolate, até porque o problema não está no seu consumo mas sim no exagero dele. Pode comer de tudo, mas com moderação!

**No rótulo, verifique se o primeiro ingrediente descrito é o cacau** e evite aqueles que têm como primeiro ingrediente o açúcar ou a manteiga de cacau, dado que a descrição dos ingredientes começa pelo que tem em maior quantidade no produto.



**Quanto mais claro for o chocolate, menos cacau ele tem** e, em compensação, maior é a adição de leite e açúcar, o que torna o produto com mais gordura, calórico e prejudicial à saúde.

O cacau estimula a liberação de endorfinas, contribuindo para a síntese de serotonina, que ajuda a relaxar e aliviar o stress. Assim, garante maior disposição mental e combate a depressão.



**Evite o chocolate branco** pois é mais calórico e rico em gorduras, dado que apenas é feito com manteiga de cacau.



**Prefira o chocolate mais escuro e mais amargo** (70% de cacau na sua composição). No entanto como não é tão doce por vezes não é tido como primeira opção. Assim, escolha um meio termo e opte pelo tipo meio amargo (50-55% cacau na sua composição).

Rico em flavonóides, que têm efeito antioxidante, protege os sistemas cardiovascular e circulatório, impedindo a deposição de gordura nas artérias, combatendo a hipertensão. Além disso, contribui para a redução do colesterol LDL e aumento do colesterol HDL.

... o que importa é fazer escolhas equilibradas!

