

## “Por que deve” e “como pode” o servidor do Estado alimentar-se racionalmente?

RUBENS DE SIQUEIRA

Técnico de Administração do D.A.S.P.

### III

#### HÁBITOS ALIMENTARES

Os hábitos alimentares do brasileiro, confessamos com tristeza, afastam-se comumente daqueles preconizados pela higiene. Transmitidos por uma longa cadeia de gerações passadas, inculcados na infância, teem eles para o adulto a força de um instinto que exige esforços para ser sufocado.

Poucos médicos seriam capazes de descrever tão bem essa influência dos hábitos alimentares como fez Joaquim Nabuco, em “Minha formação”:

“Há, entretanto, poesia real, verdadeira, no alimento são, natural, pátrio; há sentimento, tradição, culto de família, religião, no prato doméstico, na fruta ou no vinho de país. A nós, do norte do Brasil, criados em engenho de cana, o aroma que rescende das grandes caldeiras de mel, nos embriaga toda a vida com a atmosfera da infância”.

Vencer o sentimento, e tradição, o culto de família, a religião... quando tudo isso se opõe à ciência, é, sabemos todos, tarefa ingente, sobre-humana quase.

Aqueles, porem, que creem arduosamente na verdade científica e procuram trabalhar em prol de um Brasil melhor, devem procurar modificar os nossos maus hábitos alimentares.

Consequência do que atualmente existe, assinala Souza Aranha, grande estudioso das questões alimentares “é a formação de um povo fraco, pouco produtivo, doentio. Reconhecemos que os nossos sertanejos, principalmente os nordestinos, são de grande resistência, mas esta, através de algumas gerações, baqueia. Fossem eles bem alimentados e teríamos uma raça fortíssima, que resistiria com vantagem, às agruras de um clima desfavorável. O fato de se alimentarem sempre das mesmas subs-

tâncias tira o gosto para outras, mesmo que que essas estejam ao seu alcance. E, no entanto, o seu organismo necessita de certos alimentos que não se encontram na sua alimentação ordinária”.

Todos os nossos vícios e máus hábitos alimentares estão sob a dependência principal de dois grandes fatores: ignorância e pobreza.

Os erros alimentares da há cem anos atrás são, ainda hoje, repetidos.

As classes pobres alimentam-se mal por ignorância e, infelizmente, por falta de meios também.

O que pode fazer no nordeste, por exemplo, o homem doente, ganhando pouco e sem direito ou estímulo para fazer, as mais das vezes, um plantação de legumes, batatas, inhame ou outros tubérculos ou raízes?

Ruy Coutinho, em 1937, indagava mui judiciosamente: “que alimentos pode adquirir tal trabalhador quando o quilo de xarque, em geral de má qualidade custa em média 2\$000 e o litro de farinha 250 réis?”

“Com tal regime” prosseguia Ruy, “o homem do eito é forçado a se restringir a esses dois alimentos acrescidos, às vezes, de rapadura e mais raramente de feijão”.

Teem, assim, as classes pobres, uma razão forte para desculpar seu graves erros alimentares. Que dizer, porem, das demais classes?

Apenas isso, dito com toda a sinceridade, de coração alto e sem “rodeios” que não podem ser admitidos em ciência: *Alimentam-se erroneamente por ignorância crassa dos mais comestíveis e elementares preceitos de higiene.*

Os alimentos em conserva, as comidas em lata, a preterição das frutas pelos doces, o quase nenhum consumo de leite, o desprezo irônico (próprio dos que nada sabem) pelos vegetais, o uso imoderado de pastelarias e massas e, super-

pondo-se a tudo isso, o uso e abuso do álcool, sob todas as formas e por qualquer pretexto, quer com os nomes populares de “caninha”, “teimosa”, “abrideira”, “parati”, “rabo de galo” ou cachaça”, quer sob a forma “discreta” e “elegante” (!) de aperitivo ou “cock-tail”... estão aí a provar ao mais superficial dos observadores o acerto incontestado da nossa afirmativa.

Somos dos que pensam (e teem a coragem difíciel de afirmar) que o consumo das substâncias que devem constituir uma alimentação racional, rica em verduras, frutas, leite, carne e ovos, depende essencialmente de **EDUCAÇÃO**.

Um governo concio dos seus altos deveres de assistência social, deve educar o povo em seus hábitos alimentares, com medidas suaves ou compulsórias, conforme a índole disciplinar dos seus governados.

Na luta pelo bem estar sanitário de todos, justificam-se plenamente medidas excepcionais, drásticas até. Duas grandes campanhas sanitárias brasileiras — a da vacinação anti-variólica e a da febre amarela-exemplificam e defendem nosso ponto de vista.

Essas considerações nos vieram à baila ao meditarmos sobre o uso do álcool, em todas as camadas sociais. Só na zona em que residimos existem, entre “bars”, “cafés” e “tendinhas”, mais de 25 estabelecimentos que vendem “parati”. Evitar que o cidadão beba, com tantas facilidades à vista, só com uma medida drástica, absoluta: proibir a venda de bebidas alcoólicas, “doa a quem doer”.

Mas... seria isso possível?

No que concerne ao papel da educação para corrigir os vícios alimentares, temos a palavra autorizada de Roquete Pinto, condizente com nossa orientação:

“E não é demais concluir que até mesmo aqui, no “menú”, o problema é principalmente Educar.

Passemos, agora, ao lado prático do presente artigo, procurando em linguagem simples e acessível, sem terminologia técnica, dar o conceito de uma *diéta* (1) *bem organizada* e, outrossim, ensinar *bons hábitos alimentares*.

(1) — Diéta é vocábulo que tem vulgarmente, significado erroneo: abstinência ou, então, restrição alimentar. Diéta deriva do grego e quer dizer “eu faço viver”. Empregamo-la, sisteticamente como significadora de “emprego racional e metódico dos alimentos”.

As sete regras abaixo, organizadas pelo Dr. Spies, um dos grandes especialistas em nutrição (2), e adaptadas por nós ao meio brasileiro, sintetizam o que se deve entender por uma alimentação racional:

1. Beber leite diariamente (o adulto, 250 c. c. a 1/2 litro e as crianças de 1/2 litro a 1 litro).
2. Uma porção de carne (3), 100 a 200 grs., diariamente, para adultos e crianças com mais de 8 anos.
3. Um ovo diariamente, para adultos e crianças com mais de 3 anos.
4. Uma porção de tomate fresco, 100 grs. em média, ou suco de frutas cítricas (laranja, tangerina, limão, etc.) ou suco de cajú diariamente.
5. Uma porção de batatas, diariamente, para adultos e crianças; uma salada de vegetais folhudos; um outro prato de vegetais e legumes (4); jeijão (de 50 a 150 grs.); arroz (50 a 100 grs.).
7. Evitar a perda de vitaminas e sais minerais na cocção dos alimentos, em obediência aos seguintes preceitos:

a) não descascar ou cortar vegetais ou frutas para deixa-los de lado por algum tempo; se possível, cozinha-los inteiros com cascas.

b) usar a menor quantidade possível de água ao cozer vegetais; a cocção deve ser bem rápida; não usar bicarbonato de sódio no preparo de vegetais;

c) sempre que possível evitar fritar alimentos.

d) não picar ou esmagar vegetais frescos ou frutas e deixa-los de lado para servi-los mais tarde;

e) alimentos congelados devem ser postos a cosinhar imediatamente após serem retirados do refrigerador.

Preconizamos o seguinte “decalogo de bons hábitos alimentares”, de nossa autoria:

(2) — Com a colaboração de Miss Jean Grant, do Hilman Hospital de Birmingham.

(3) — Sob a denominação “carne” incluímos não só as chamadas carnes vermelhas (vaca, vitela, etc.), como também as carnes brancas (galinha, peixe, rã, etc.) e as pretas (de caça).

(4) — Usamos o termo legumes de acordo com o conceito vulgar e não no sentido de fruto da família das leguminosas.

- I — As refeições devem ser feitas, de preferência, a hora certas.
- II — A primeira refeição, "café da manhã", deve conter, além do café propriamente dito e do habitual pão com manteiga, alguma coisa mais: ovos, mingáus, frutas e sempre, leite.
- III — As refeições devem ser feitas num ambiente confortavel e agradável; evitar fazer refeições nas "copas", reservando a "sala de jantar" para os dias em que receber visitas.
- IV — Mesa bem posta e boa apresentação dos pratos, pois como já afirmou um dos maiores cientistas vivos, Marañon, "come-se com os olhos e poder-se-ia dizer, com a mesma exatidão, que se come com o olfato e também com os ouvidos, escutando-se, por exemplo, boa música".
- V — Bom humor sadio às refeições, evitando discussões, leituras e companhias desagradáveis.
- VI — Ter a coragem suficiente, mesmo nos "restaurantes", de evitar as bebidas alcoólicas, preferindo leite ou refresco de frutas citricas ou sucos de vegetais.
- VII — Variar a alimentação, evitando, assim, a monotonia alimentar e a consequente inapetência.
- VIII — Não esquecer que a alimentação deve variar em função do clima, das estações, da fase de vida (influência, adolescência, idade adulta e velhice) e do trabalho.
- IX — As donas de casa devem saber o "A. B. C." de higiene alimentar para evitar que as cozinheiras, em geral desprovidas do menor cultivo higiênico e selecionadas pela incapacidade e outros atributos semelhantes, cometam erros que podem redundar em prejuizos sérios para um lar, tais como: "não lavar vegetais para que os mesmos não percam o "sabor" do canteiro", trabalhar com as mãos sujas, limpando o nariz e coçando o corpo "a toda hora"...
- X — Não esquecer o velho preceito do velho Phaetonte "médio tutissimus ibis" e, por isso, moderação não só na mesa, como no viver.