

# Dia dos Avós

## 26 de Julho



No Brasil e em Portugal comemora-se em 26 de julho, o Dia dos Avós, tendo sido esta data escolhida em razão da comemoração do dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo.

O papel dos avós na família vai muito além dos mimos dados aos netos, e muitas vezes eles são o suporte afetivo e financeiro de pais e filhos. Por isso, se diz que os avós são pais duas vezes.

Em comemoração a esta data, separamos abaixo algumas dicas que podem ser tomadas para retardar o surgimento de doenças características e ainda melhorar a qualidade de vida do idoso.

**Anemia:** Coma feijão uma vez por dia 4x por semana. O feijão é um alimento rico em ferro e zinco que previne o surgimento da anemia e desnutrição.

**Desidratação:** Com o envelhecimento ocorre o enrijecimento das veias e artérias. Aumente o consumo de água e evite substituir por refrigerantes.

**Digestão:** Aumente a quantidade de refeições ao dia, mastigue bem os alimentos e não consuma líquidos durante a refeição. Isso facilitará a digestão e a absorção dos nutrientes.

**Mudanças no paladar:** Prefira sempre o uso de temperos como cebolinha, coentro, louro assim, evita-se o consumo excessivo de sal, perda de interesse no alimento e desnutrição.

**Osteoporose:** Consuma diariamente leite e derivados, ajudando na manutenção das reservas de cálcio. Mas lembre-se, não é possível reverter o quadro de osteoporose na terceira idade apenas com a ingestão de cálcio pela alimentação.

**Memória:** Consuma semanalmente alimentos ricos em ômega 3 como peixes, linhaça, nozes, castanhas e azeite.

**Sono e biodisponibilidade dos micronutrientes:** Evite o consumo de chá mate, chá preto e café, eles possuem substâncias que interferem no sono e inibem a absorção de alguns micronutrientes.

**Aproveite esta data para mandar uma mensagem de carinho aos queridos vovô e vovó e dizer o quanto você os admira. Cuide da saúde deles e da sua também!**