

# Alimentação saudável e saborosa: sim, é possível!

O prazer em comer é extremamente importante também para a sua [saúde mental](#), já que vários alimentos ajudam a regular hormônios importantes no nosso corpo, que favorecem o bom humor, a felicidade e o bem estar.

Por isso, ter saúde e uma alimentação saudável não significa apenas consumir uma quantidade pré-estipulada de carboidratos, proteínas e gorduras, mas também entender que se alimentar é algo social e que contribui para o bem estar psíquico.

## A chave é o equilíbrio

Para que uma refeição seja considerada saudável e ainda assim saborosa e prazerosa é necessário que seja completa, variada, harmoniosa, colorida e equilibrada. Somente assim a refeição terá quantidade adequada de carboidratos, proteínas, gorduras e principalmente de vitaminas e minerais, que são essenciais para o funcionamento adequado de todos os órgãos, assim como prevenção de doenças.

O segredo é respeitar as porções recomendadas e experimentar novos ingredientes e temperos. Quanto mais colorido o prato for, mais atrativo e nutritivo será.

## Questão de hábito para uma alimentação saudável

Engana-se quem pensa que alimentação saudável tem de ser sem graça, sem sabor, formada só por legumes, verduras e grelhados. E não é porque você está comendo um legume que ele precisa ser sem graça, sem sabor.

Não sentir prazer à mesa fará com que você não tenha obstinação na sua mudança de hábitos. Por isso, comece a entender e treinar o seu paladar. Use e abuse de diferentes modos de preparo e temperos naturais.

Os temperos naturais, por exemplo, são uma boa pedida para variar sem precisar usar temperos prontos cheios de sódio e conservantes. Abuse do alecrim, hortelã, manjericão, salsinha, cebolinha, alho, cebola, gengibre, limão, canela e vários outros podem ser usados para dar um sabor especial a seus pratos.

As saladas podem ser incrementadas com molhos caseiros e ingredientes crocantes como sementes torradas.

Com o tempo e se permitindo experimentar novos itens e com novas abordagens você começará a descobrir um mundo de possibilidades e, quem sabe, não encare a mudança de hábitos de uma maneira diferente. Sinta o gosto dos alimentos e não tenha medo de criar novas receitas e ousar na hora de misturar temperos e ervas. O ideal é usar a imaginação e não ter medo de ousar na alimentação saudável!

Ficou interessado nesse artigo e quer saber mais sobre alimentação saudável? Siga a gente no [Instagram](#) e fique por dentro de outros temas como esse.