



Zoom na Informação Ambiental



10 Motivos para você beber mais água

A água é um dos elementos essenciais para a saúde. Mais de 60% do corpo humano é constituído por água e uma pessoa requer de pelo menos 2 litros de água por dia para evitar problemas de saúde tais como a desidratação e o mau funcionamento dos rins.

1- É o único alimento com ZERO caloria que existe. Contém nutrientes indispensáveis para o organismo que não são encontrados em nenhum outro tipo de comida;

2- Beber bastante água ajuda a controlar o apetite. No corpo mal hidratado, a temperatura interna sobe e estimula a região do cérebro responsável pela sensação de fome;

3- É o cosmético natural para manter unhas e cabelos fortalecidos;

4- É o remédio que protege o sistema imunológico de intoxicações;

5- O corpo fica inchado sem uma boa reserva de água. Isso acontece porque a concentração de sódio aumenta e é preciso compensá-la com retenção de líquido;

6- Pessoas bem hidratadas têm melhores resultados com a ginástica. A água faz as fibras musculares deslizarem com mais facilidade. Na falta desse líquido, aumentam as chances de ter câibras durante o movimento;

7- Para ganhar massa muscular, você precisa estar muito bem hidratado. Só com água é que o glicogênio chega às células para alimentar as fibras musculares;

8- Beber oito copos de água por dia mantém o intestino funcionando regularmente. Os alimentos fibrosos ajudam, mas fibras secas não fazem nada;

9- Todas as proteínas e vitaminas que você está tendo o cuidado de ingerir serão mal aproveitadas se não forem acompanhadas por uma quantidade adequada de água;

10- É muito fácil manter-se hidratado. Segundo os especialistas, uma mulher sedentária, com cerca de 1,60 metros e 55 quilos, deve consumir pelo menos 2,2 litros de água por dia. Metade disso está na comida. Sobra 1 litro ou 1,5 litro para ser bebido, o que corresponde a algo entre quatro e sete copos.

Fonte: <http://www.melhoramiga.com.br/2009/06/10-motivos-para-voce-beber-mais-agua/>



DESIDRATAÇÃO - A 'desidratação' ocorre quando o corpo humano não tem água suficiente para realizar suas funções normais. Ela pode ser leve e causar sintomas como fraqueza, tontura, dor de cabeça, fadiga, podendo levar à morte. Indivíduos desidratados apresentam um volume de sangue menor que o normal, o que força o coração a aumentar o ritmo de seus batimentos, quadro chamado pelos médicos de taquicardia. É muito comum em crianças. Um bom aliado contra a desidratação é o soro caseiro. Também existem soros industrializados contra a desidratação como, por exemplo, Floralyte 45. Soros industrializados são especialmente indicados em casos de desidratação por apresentarem composição equilibrada de cloreto de sódio, cloreto de potássio monoidratado, citrato de sódio diidratado e glicose. A composição equilibrada desses ingredientes evita efeitos colaterais como convulsões. Fonte: Wikipédia.



INTOXICAÇÃO - A intoxicação consiste em uma série de efeitos sintomáticos produzidos quando uma substância tóxica é ingerida ou entra em contacto com a pele, olhos ou membranas mucosas. Praticamente qualquer substância, se ingerida em grandes quantidades, pode ser tóxica. Porém, entre os mais de 12 milhões de produtos químicos conhecidos, menos de 3.000 causam a maior parte das intoxicações. Os idosos e as crianças são particularmente vulneráveis à intoxicação acidental. Os sintomas de intoxicação dependem do produto, da quantidade ingerida e de certas características físicas da pessoa que o ingeriu. Algumas substâncias não são muito potentes e exigem uma exposição contínua para que ocorram problemas. Outros produtos são mais tóxicos e basta uma gota sobre a pele para causar graves problemas. Fonte: Wikipédia.



ALIMENTOS FIBROSOS - "Alimentos fibrosos, como os legumes e frutas cruas, já recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para uma alimentação balanceada, também contribuem para a limpeza dos dentes. Por serem duros, eles são capazes de limpar a superfície dos dentes por meio do próprio atrito provocado pela mastigação, removendo resíduos e placa bacteriana", explica a professora Luciana Butini Oliveira, da Faculdade de Odontologia São Leopoldo Mandic. A grande vantagem é que estes alimentos são baratos e muito fáceis de serem encontrados. Maçã, pêra, melancia, kiwi, cenoura, pepino, acelga e aipo, assim como as nozes e castanhas, são algumas opções desta lista. "O mel e o açúcar, refrigerantes, balas, bombons, bolachas doces e recheadas, gomas de mascar e outras guloseimas consumidas no dia a dia, ao contrário dos alimentos fibrosos, produzem ácidos que reduzem o PH da saliva, o que aumenta a proliferação de bactérias e o risco do desenvolvimento da lesão de cárie", conclui Luciana.

Fonte: <http://suadieta.uol.com.br/Materias.mvc/Ver/674>

Um livro para lá de especial

Hortas na Educação Ambiental - na Escola, na Comunidade, em Casa
Berenice Gehlen Adams

Semana passada encomendei o livro Hortas na Educação Ambiental - na Escola, na Comunidade, em Casa, de Maria Célia B. Bombana e Silvia Czapski, e aguardei com ansiedade a sua chegada. Após lê-lo, não tive mais dúvidas de que é um livro que se dirige a toda comunidade e que deveria fazer parte de todas as escolas da educação básica, desde a Educação Infantil ao Ensino Fundamental e justifico o porque da sua importância. Além de ser um texto baseado em experiências da Associação Ituana de Proteção Ambiental (AIPA), orientadas pelo Dr. Juljan Czapski (fundador e presidente da AIPA, médico com mestrado em Saúde Pública, precursor dos planos de saúde no país, quando presidiu o Instituto de Planejamento Estratégico em Saúde - Ipes), fato que por si só já evidencia o grande valor da obra, os desdobramentos referentes às informações e aos aspectos didáticos e pedagógicos relacionados ao cultivo de hortas o engrandecem ainda mais.

O livro inicia com uma orientação clara sobre a abrangência de sua proposta, destacando a importância do cultivo de hortas para a implementação da Educação Ambiental e ampara-se na Lei Nº 9.795/99 que institui a Educação Ambiental no Brasil.

A primeira parte do livro representa um recheio saboroso que oferece informações simples, porém, muitas vezes de difícil acesso, apresentando não somente como implantar uma horta, mas também como lidar com ela no dia a dia, como atividade de rotina, evidenciando tratar-se de um processo de cultivo permanente – não estanque – assim como o é a própria Educação Ambiental como processo educativo.

Afora tratar destas questões fundamentais, os capítulos que seguem apresentam de forma clara e prazerosa, as características e os usos das plantas medicinais, como também trata sobre árvores, delineando critérios para a escolha mediante características de cada espécie, bem como formas de escolher, plantar e cuidar do que se deseja cultivar.

A obra destina um capítulo para uma campanha permanente de redução de lixo das cidades, e outro para sugestões de atividades que podem ser desenvolvidas nas escolas ou em espaços que tenham interesse em utilizar a horta como um “caminho” da Educação Ambiental.

Na segunda parte do livro, os capítulos se direcionam para o trabalho didático pedagógico com faixas etárias específicas (entre 3 e 7 anos), levando em conta que as crianças apresentam características distintas entre uma idade e outra, sendo, portanto, outro aspecto que engrandece pedagogicamente esta obra. Cada atividade sugerida envolve informações importantes para o... -->



facebook



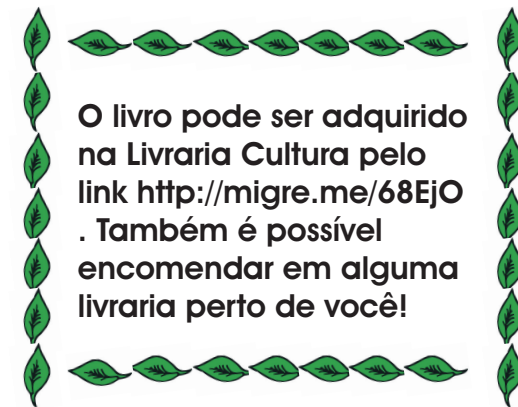
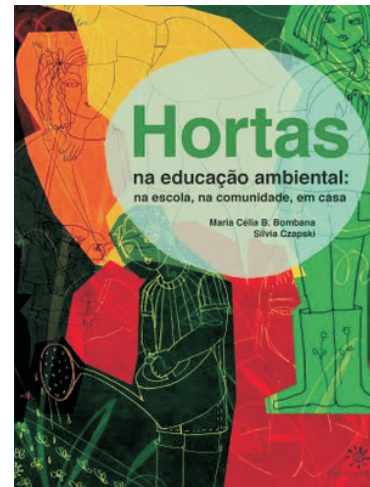
Nome:
Bere Adams
E-mail:
bereadams@yahoo.com.br
Status:
Nenhum

Bere Adams

Está quase pronto o novo livro **COLETÂNEA DE PRÁTICAS PARA EDUCAÇÃO AMBIENTAL**. Em 80 páginas, com prefácio de Liana Márcia Justen, e projeto gráfico de Paulinho Teixeira, o livro apresenta textos e sugestões de atividades para serem desenvolvidas na educação básica. Lançamento, em breve, pelo site do Projeto Apoema!

... --> desenvolvimento da percepção sensorial e cognitiva, imprescindíveis na educação dos pequenos. Para cada faixa etária são sugeridas atividades que tratam dos temas: solo, sementeira, rega, germinação, desbaste e transplante, crescimento e bichinhos e por último, a colheita.

É por tudo isto que o livro Hortas na Educação Ambiental - na Escola, na Comunidade, em Casa pode servir de mola propulsora para o despertar ambiental de comunidades a partir de hortas. É a horta que possibilitará abrir portas do pensamento e janelas das sensações para que se adentre por um novo caminho com um olhar e uma percepção diferenciados, que conduzirão à desejada e sonhada sociedade sustentável.



O livro pode ser adquirido na Livraria Cultura pelo link <http://migre.me/68EjO>. Também é possível encomendar em alguma livraria perto de você!

www.apoema.com.br
www.revistaeea.org
www.amigosdanatureza.net
<http://projetoapoema.blogspot.com/>
<http://www.amigosdanatureza.net/apoema/>

Informativo elaborado por:

Projeto Apoema: www.apoema.com.br
Edição: Berenice Gehlen Adams
Jornalista Resp.- Alice Gehlen Adams
Mtb 12690
Contato: bere@apoema.com.br