

PLANTAS ALIMENTARES E MEDICINAIS

Um contributo para
combate à desnutrição

AJUDAR a combater os elevados índices de desnutrição crónica que o país apresenta é um dos objectivos do livro "Plantas Alimentares e Medicinais em Moçambique", lançado sexta-feira na cidade de Maputo.



O poder das plantas retratado em livro

Da autoria de Felisbela Gaspar, a obra resulta de uma pesquisa que levou mais de três anos e é de carácter científico. Possui dois formatos, uma versão ampliada (em formato A4) e uma brochura (formato A5).

De acordo a autora, a brochura será usada pelos activistas, técnicos de Saúde e Nutrição, nos

vários distritos do país, na sensibilização da população sobre as melhores práticas a seguir para melhorar os hábitos alimentares.

Com esta contribuição, a autora espera que a população acate as mensagens e que, consequentemente, reduzam os índices de desnutrição.

"Os activistas já estão a ser treinados para trabalhar nos

distritos. Serão instruídos para orientar as comunidades para mostrar os melhores hábitos, que contribuem para o combate a desnutrição", disse.

Apesar de ter noção de que maior parte da população nacional não domina a leitura, a autora acredita que as acções dos mobilizadores ajudarão as comunidades a perceber a per-

tinência da obra.

O livro, sustenta, também vai orientar as pessoas a consumirem determinados alimentos para prevenir e tratar certas doenças.

"Partimos do pressuposto que todo alimento é medicinal. Assim, o livro traz um conhecimento que pode ser consumido pelo público de qualquer nível.

Oferece informação básica, muito simples, sobre a utilização dos alimentos de forma consciente", explicou.

Estão contidos na obra 45 espécies de alimentos tais como vegetais, legumes, tubérculos, frutos, entre outros. A mesma traz 111 problemas de saúde, como, por exemplo, aftas, afeições da pele, anemia, bronquite, entre outras enfermidades. Mostra como os alimentos podem agir para prevenir e curar uma grande variedade de doenças. Enfim, ensina como usar as plantas medicinais para tratar enfermidades crónicas, diabetes, cancro, etc.

A especialista advertiu que as indicações não dispensam a consulta médica para um melhor aconselhamento sobre o seu uso. Neste sentido, para completar as indicações medicinais, o livro apresenta 145 receitas de culinárias sobre as 45 espécies, que vão desde sumo, saladas, bolos, biscoito, entre outros tipos de alimentos.

"Esses conselhos podem fazer maravilhas, quando bem seguidos, pois, muitas vezes só usamos determinadas plantas alimentares quando há carência de produtos com químicos e/ou gordurosos que são prejudiciais a nossa saúde", remata.

A obra é produto do trabalho executado pelo Instituto de Medicina Tradicional e contou com o financiamento da Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e a Cultura (Unesco) e da Embaixada da Irlanda e tem uma tiragem inicial de 150 exemplares.