



# *Alimentos que* **SALVAM VIDAS**

*O segredo da boa saúde está ao alcance  
de todos nós: na natureza. Conheça  
alimentos que podem turbinar seu  
sistema imunológico e até ajudar na  
prevenção de doenças*

**ESTADÃO** 

# ALIMENTOS QUE SALVAM VIDAS

O Estado de S. Paulo

Copyright © 2025

Direção de Jornalismo

Eurípedes Alcântara

Coordenação Editorial e Edição

Marcia Pezenti

Capa, Projeto Gráfico e Diagramação

Viviane Jorge

Todos os direitos estão reservados a

O Estado de S. Paulo

# SUMÁRIO

<b>Apresentação</b> .....	<b>5</b>
<b><i>Ora-pro-nóbis: um hit no universo da alimentação saudável</i></b> .....	<b>6</b>
<b><i>Já ouviu falar das PANCs? Saiba como usá-las na cozinha e suas vantagens</i></b> ....	<b>10</b>
<b><i>Os segredos da mandioca revelados</i></b> .....	<b>13</b>
<b><i>Você sabe o que são vegetais crucíferos?</i></b> .....	<b>17</b>
<b><i>Arroz branco e integral: conheça as reais diferenças entre os dois</i></b> .....	<b>21</b>
<b><i>Preto ou carioca: o feijão é uma paixão nacional</i></b> .....	<b>25</b>
<b><i>Casaizinhos quase ‘almas gêmeas’: confira 9 combinações de alimentos que vão melhorar sua saúde</i></b> .....	<b>29</b>
<b><i>Na onda do verão: estas 6 frutas vão ajudar a turbinar a sua hidratação</i></b> .....	<b>36</b>
<b><i>Inverno com mais sabor: os benefícios que as frutas da estação oferecem à saúde</i></b> .....	<b>40</b>
<b><i>Uma arma para afastar o diabetes: as frutas secas</i></b> .....	<b>45</b>

# SUMÁRIO

<i>Sucesso nas redes, água quente com limão faz mesmo bem à saúde?</i> .....	<a href="#">49</a>
<i>Vinagre de maçã tem fama de ser um elixir. Mas, o que ele pode fazer realmente pela sua saúde?</i> .....	<a href="#">53</a>
<i>Vilões da pele: conheça alimentos que contribuem para o envelhecimento precoce</i> .....	<a href="#">57</a>
<i>Aveia no combate a doenças crônicas; veja a quantidade recomendada</i> .....	<a href="#">60</a>
<i>Que tal incluir a chia e outras sementes na sua rotina diária?</i> .....	<a href="#">64</a>
<i>Amendoim faz bem à saúde? Conheça os atributos do alimento</i> .....	<a href="#">69</a>
<i>Beterraba: proteção do cérebro ao coração</i> .....	<a href="#">73</a>
<i>Nutrição valiosa: conheça os segredos do inhame</i> .....	<a href="#">77</a>
<i>Qual o segredo das zonas azuis? Três alimentos podem indicar o caminho</i> .....	<a href="#">81</a>





# INTRODUÇÃO

## Grãos, frutas, sementes, hortaliças... aproveite tudo que a natureza pode te dar

MARCIA PEZENTI

**N**a correria do dia a dia, quem nunca se rendeu a um hambúrguer com fritas ou àquela lasanha de preparo rápido no micro-ondas? Pois é, acho que todos nós, pelo menos uma vez, não é mesmo?! O problema não é cometer esse ‘pecado’, como dizem, ‘de vez em nunca’. A coisa começa a ficar séria quando nos habituamos às facilidades das inúmeras opções de comidas ultraprocessadas e passamos a negligenciar a nossa rotina alimentar.

A proposta deste e-book — produzido exclusivamente para assinantes do Estadão — é apresentar um leque de alternativas saudáveis, saborosas e descomplicadas para você montar um prato mais colorido e equilibrado. Nestas 83 páginas a seguir, as estrelas são grãos, sementes, tubérculos, frutas e hortaliças — sejam aquelas vindas direta-

mente do campo, do mercadinho próximo à sua casa ou da pequena horta que você cultiva com carinho na cozinha ou no jardim.

Está pronto para tornar sua alimentação mais variada, rica em nutrientes e ainda reforçar sua saúde? Nossas dicas estão aqui para ajudar, e seu corpo vai agradecer. Bon appétit!





DA NATUREZA PARA A MESA

# Ora-pro-nóbis: um hit no universo da alimentação saudável

*Embora seja velha conhecida em muitas cidades mineiras, a espécie se tornou um fenômeno por esbanjar vitaminas e sais minerais, além de oferecer proteína*



## DA NATUREZA PARA A MESA

REGINA CÉLIA PEREIRA

**N**ão faz muito tempo, a principal função da *Pereskia aculeata* era a de cercar propriedades em cidades do interior, especialmente de Minas Gerais. Seus arbustos altos – ultrapassam 4 metros – e a presença de espinhos (acúleos) são eficientes para barrar a entrada de intrusos. Além de proteger casas e sítios, as cercas-vivas eram comuns em igrejas. Daí que historiadores acreditam que foram padres os responsáveis por batizar a espécie.

Ora-pro-nóbis vem do latim e significa “rogai por nós”, ou seja, é parte de uma oração. Hoje, a planta está muito mais popular e aparece até em programas de TV, em forma de suplemento. Mas o ideal mesmo seria usá-la em sua versão natural para incrementar a alimentação.

Parte de seu sucesso se deve à alta concentração de nutrientes. “Oferece sais minerais como magnésio, zinco e cobre”, enumera a nutricionista Ana

Carolina Benite, pesquisadora da Universidade Estadual de Campinas, a Unicamp. Esse trio exerce ações positivas no humor, no sistema imunológico e atua em prol da memória.

Análises mostram ainda uma boa concentração de compostos de ação antioxidante. “São os metabólitos secundários, produzidos para preservar o vegetal”, explica Ana Carolina.

Essas substâncias protegem as estruturas da planta das mu-



## DA NATUREZA PARA A MESA

danças do clima, do calor do sol, e afastam insetos e outros inimigos. Os fenólicos são os mais abundantes nela. No nosso organismo blindam as células de danos, favorecendo a integridade dos vasos sanguíneos, por exemplo.

As folhas, suculentas, contêm ainda um tipo especial de fibra, a mucilagem. Além de proteger o trato gastrointestinal, ela está por trás da consistência e é o agente de certa viscosidade, parecida com a do quiabo, que surge quando o vegetal vai para a panela. “Engrossa cozidos, ensopados de frango, entre outras preparações”, enumera o engenheiro-agrônomo Nuno Rodrigo Madeira, da Embrapa Hortaliças, no Distrito Federal. Conforme a planta é picada, mais mucilagem aparece. Portanto, uma dica para quem não

gosta dessa baba é a de mantê-la inteira.

“A ora-pro-nóbis concentra, em média, 24% de proteína em matéria seca”, quantifica Madeira. Significa que precisa passar por um processo de desidratação para oferecer doses consideráveis do nutriente. A folha fresca, composta de grande percentual de água, passa, portanto, longe de filés, feijões e outras fontes verdadeiras de proteína.

Existem farinhas e outros produtos elaborados a partir da secagem do vegetal. Inclusive dá até para preparar em casa, basta levar as folhas ao forno e assar, em fogo baixo, por cerca de uma hora. Daí é só triturar em um pilão ou bater no processador. Pode incrementar bolos, pães e massas. Também é ótima pedida em molhos, no estilo pesto, ou em vinagretes.





## DA NATUREZA PARA A MESA

### >> ONDE ENCONTRAR

Nativa da América, aqui no Brasil cresce em todas as regiões, mas principalmente no estado de Minas Gerais. Mesmo com a crescente popularidade, ainda não é nada fácil encontrá-lo em feiras e supermercados. Se der a sorte de conseguir uma muda – em feiras de pequenos produtores, por exemplo – basta um vaso grande ou uma varanda para cultivá-lo. Sem muitas exigências, se adapta facilmente em solos e climas diferentes.

Nuno Madeira recomenda atenção com a poda, o que garante folhas novas, mais macias e saborosas. Outro cuidado é o de não encharcar, já que se trata de uma



espécie da família dos cactos. Regar duas vezes por semana costuma ser o suficiente.

Assim o alimento vai estar sempre por perto e pode compor o cardápio. Só não vale cair na monotonia e deixar outros ingredientes de lado. Nesse caso, melhor mesmo é abusar da criatividade culinária e consumi-la da maneira que mais agrada ao paladar.



CABUSCA - ADOBESTOCK

## DA NATUREZA PARA A MESA

# Já ouviu falar das PANCs? Saiba como usá-las na cozinha e suas vantagens

*Espécies como ora-pro-nóbis, taioba e beldroega muitas vezes são confundidas com mato, já que crescem em calçadas, parques e canteiros; valorizá-las promove a biodiversidade e ajuda na obtenção de nutrientes importantes*



## DA NATUREZA PARA A MESA

POR BEATRIZ BULHÕES

**C**om a intenção de promover o maior conhecimento sobre as plantas alimentícias não convencionais, conhecidas pelo acrônimo PANCs, a Organização Não Governamental (ONG) WWF Brasil e o Laboratório Arq.Futuro de Cidades do Insper lançaram uma cartilha sobre essas espécies. No material, que pode ser baixado gratuitamente, há imagens das plantas, além de dicas de onde encontrá-las e como aproveitá-las na cozinha.

O grupo é composto por espécies pouco usuais no dia a dia, como beldroega, capuchinha, ora-pro-nóbis, taioba e berta-lha. Mas, segundo o documento, partes desconhecidas de plantas convencionais também fazem parte das PANCs. Alguns exemplos são o coração da banana verde e o tronco do mamoeiro.

O termo “PANC” foi criado pela nutricionista Irany Arteche em 2008. Ela percebeu que o modo de falar esse acrônimo lembraria imediatamente o termo usa-

do para se referir ao movimento surgido nos anos 1970 e que desafiava os padrões da época, ou seja, o punk – e apostou que essa associação ajudaria a popularizar essas plantas.

“Não deixa de ser parecido. Os dois [PANC e punk] têm esse olhar para o não convencional. As PANC também trazem uma certa rebeldia”, argumenta. Afinal, valorizá-las significa sair da monotonia alimentar e ampliar os horizontes à mesa.

Cabe destacar ainda que essas



## DA NATUREZA PARA A MESA

espécies proporcionam uma variedade valiosa de nutrientes. A ora-pro-nóbis, por exemplo, que tem se popularizado cada vez mais, é rica em magnésio, zinco e cobre, além de fornecer boas doses de compostos antioxidantes, conhecidos por proteger as células e reduzir o risco de doenças. As folhas têm um tipo especial de fibra, que beneficia o intestino – e também dá viscosidade às receitas. Já a taioba, uma planta gigante, cujas folhas chegam a 80 centímetros de comprimento e 60 centímetros de largura, fornece ferro, vitamina A, magnésio, fibras e fósforo. A capuchinha, por sua vez, tem luteína, substância que faz bem à saúde ocular, além de compostos antioxidantes.

### HISTÓRICO

Quem primeiro identificou

essas plantas no Brasil foi o biólogo Valdely Kinupp, autor do livro “Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil” e mestre em botânica. Na época em que conheceu Irany, ele defendia sua tese na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) sobre as 311 plantas comestíveis que encontrou ao redor de Porto Alegre.

Irany, formada em nutrição e aluna da pós-graduação, se interessou pela ideia de inserir elementos pouco conhecidos na rotina da população. No trabalho em conjunto, os dois pesquisadores visitaram assentamentos agrários da região para identificar essas plantas e mostrar as formas de consumo para a população que vivia ali – com pouco dinheiro e quase nenhum acesso a fogão.



## AMIGA DA MICROBIOTA

# Os segredos da mandioca revelados

*Pesquisa elenca nutrientes e compostos que favorecem a microbiota intestinal e aponta benefícios para quem não pode consumir glúten; saiba como incluir a raiz no cardápio*





## AMIGA DA MICROBIOTA

REGINA CÉLIA PEREIRA

**A**té pouco tempo atrás, a mandioca, também chamada macaxeira ou aipim, era vista simplesmente como uma fonte de carboidrato. Mas, atualmente, a raiz tem sobressaído em estudos por concentrar outras substâncias protetoras. Um dos trabalhos recentes foi publicado em novembro no periódico científico *Food Research International*.

A pesquisa revela que os nutrientes do alimento atuam na microbiota e trazem benefícios aos que não podem consumir glúten - proteína presente no trigo, no centeio, na cevada e em seus derivados. Fazem parte desses grupos quem tem a doença celíaca, distúrbio autoimune que desencadeia diarreias e até mesmo desnutrição; e os portadores da intolerância ao glúten, marcada pela dificuldade de digeri-lo e que está por trás de desconfortos como gases e inchaço abdominal.

No estudo, foram utilizadas

variedades de mandioca cultivadas no Nordeste e na região Sul do país, que passaram por uma análise detalhada de sua composição química. “Identificamos compostos fenólicos, além de amido resistente e de fruto-oligossacarídeos (FOS), que têm ação prebiótica, o que significa que favorecem a proliferação de bactérias benéficas que habitam o intestino”, comenta Marciane Magnani, professora da Universidade Federal da Paraíba. Ela é orientadora da tese de doutorado em Ciência e Tecnologia de Alimentos



## AMIGA DA MICROBIOTA

que originou a pesquisa, da tecnóloga de alimentos Ísis Meireles Mafaldo.

Numa segunda etapa, houve uma simulação da digestão para avaliar o comportamento dos nutrientes durante o processo. A mandioca foi submetida a cada uma das fases da digestão - oral, gástrica e intestinal. A digestão simulada incluiu desde o acréscimo de líquidos similares à saliva, sucos gástricos e pancreáticos, entre outros, até mudanças de pH, bem como movimentos que mimetizam os peristálticos.

“A pesquisa apontou ainda impactos positivos à microbiota de voluntários com a doença celíaca, através da avaliação da mandioca digerida, em fermentação fecal, simulando o que ocorre no intestino”, diz a pesquisadora. Posteriormente, por meio de sequenciamento genético, foram identificadas as comunidades bacterianas e

seus metabólitos (substâncias produzidas pelos micro-organismos), detalhando como a mandioca atua na microbiota.

Manter a harmonia no ecossistema intestinal, com maior concentração de bactérias benéficas em comparação com as patogênicas, ajuda na absorção de nutrientes, reduz inflamações, contribui para a imunidade e até para o humor, segundo diversas pesquisas.

### MANDIOCA NO DIA A DIA

Além das já mencionadas substâncias que favorecem o intestino, a mandioca oferece nutrientes como o potássio, aliado cardiovascular; o magnésio, essencial à saúde óssea; e a vitamina C, que é um potente antioxidante e blinda as células. Não à toa, foi eleita o alimento do século 21 pela Organização das Nações Unidas (ONU).

Para aproveitar tamanha ri-



## AMIGA DA MICROBIOTA

queza, uma das sugestões é consumir a versão cozida em água. Lembrando que a raiz é fonte de carboidrato, o nutriente da disposição, então serve como alternativa a pães, arroz, biscoitos, massas, entre outros. Variar os alimentos do cotidiano é uma maneira de sair da monotonia, garantindo um cardápio mais nutritivo, com deliciosas experiências culinárias.

A mandioca ainda faz bonito em receitas de sopas, purês e no famoso escondidinho, por exemplo. A fritura é mais uma preparação popular.

Entre os derivados da raiz, a tapioca tem sido a mais badalada ultimamente, embora esteja presente na rotina dos brasileiros há muito tempo, sobretudo nas regiões Norte e Nordeste. Feita a partir da goma da mandioca, pode receber os mais variados recheios, mas tradicionalmente costuma ser acompanhada de queijo coalho e peixe.

Outro derivado que faz sucesso e carrega tradição é a farinha. São as mais diversas texturas e sabores, desde as mais granulosas até as finas, que servem como acompanhamento para o arroz com feijão, por exemplo, ou entram como ingrediente das farofas. Mas vale evitar excessos. “A farinha pode adicionar muitas calorias ao prato”, avisa Giuliana Modenezi, nutricionista do Espaço Einstein Esporte e Reabilitação, do Hospital Israelita Albert Einstein.

O polvilho é mais um clássico da culinária, vindo da mandioca. O tipo azedo é matéria-prima do pão de queijo, já o doce é usado para preparar sequilhos e biscoitos. “As versões industrializadas [desses pratos] tendem a apresentar muita gordura, já nas receitas caseiras, dá para controlar a quantidade desses ingredientes”, observa a nutricionista.



## VERDINHOS QUE DÃO SORTE

# Você sabe o que são vegetais crucíferos?

*O nome pode soar estranho, mas eles são velhos conhecidos e bons aliados contra o câncer; saiba quais alimentos fazem parte dessa categoria e como incluí-los no cardápio*



## VERDINHOS QUE DÃO SORTE

REGINA CÉLIA PEREIRA

**B**rócolis, repolho, couve, couve-flor, couve-de-bruxelas, rúcula e agrião são alguns dos integrantes do grupo conhecido como crucíferos. Segundo uma pesquisa publicada em agosto no periódico *Journal of Food Science*, esses vegetais são aliados contra o câncer.

Pesquisadores chineses analisaram 22 meta-análises – que são revisões abrangentes encontradas na literatura científica – e elencaram efeitos protetores contra tumores gástricos, de pulmão, de mama, de próstata, entre outros. “Vale salientar, entretanto, que se trata de um estudo de associação e que as pesquisas incluídas referem-se a diferentes populações e até formas distintas de plantio e de solo”, pondera o nutrólogo Celso Cukier, do Hospital Israelita Albert Einstein.

Mas a relação desses vegetais com a redução do risco de câncer vem de longa data. Um cardápio com boa oferta de hortaliças, nesse caso com espaço para as

crucíferas, fornece uma porção de substâncias protetoras, a começar pelas fibras. Elas atuam em prol do trânsito intestinal e favorecem a microbiota, dois fatores relacionados à diminuição do risco de tumores.

Esses vegetais também acumulam compostos sulfurosos, caso dos glucosinolatos. Pela ação de enzimas no nosso organismo, transformam-se em isotiocianatos, com destaque para o sulforafano, um dos mais estudados e com maior potencial anticâncer. Outro componente, de nome estranho e com a mesma função, é o Indol-3-carbinol. A lista conta ainda com os carotenoides, festejados pela ação





## VERDINHOS QUE DÃO SORTE

antioxidante, ou seja, que blinda as células de danos causados pelo excesso de radicais livres. Vale menção para a presença de vitaminas, sobretudo o ácido fólico, integrante do complexo B, e a vitamina C, além de minerais, como o potássio e o magnésio. Todos esses ingredientes atuam em sinergia, potencializando a

atuação benéfica.

Uma sugestão é priorizar os orgânicos ou dar espaço no cardápio para os itens da época, já que tendem a acumular menos defensivos agrícolas. E lembrando que a prevenção ao câncer envolve ainda outros bons hábitos, como a prática de atividade física e o manejo do estresse.

### >> QUAIS SÃO OS CRUCÍFEROS?

Pela classificação botânica, esses vegetais pertencem à família Brassicaceae e são chamados crucíferos porque o arranjo das folhas, dispostas em quatro, faz lembrar uma cruz. Grande parte é de origem europeia, mas há os que vêm da Ásia, como a couve-flor. A seguir, saiba mais sobre alguns dos integrantes dessa família:



● **Agrião:** Um de seus destaques é a concentração de antioxidantes como

a vitamina C e os carotenoides. O sabor picante incrementa saladas e sanduíches, entre outras preparações.



● **Brucólis:** Existem dois tipos, o de cabeça única, chamado ninja, e

o ramoso, também conhecido como caipira. Os brócolis estão entre os maiores fornecedores de compostos sulfurosos, precursor-



## VERDINHOS QUE DÃO SORTE

res do sulforafano. Para aproveitar toda a riqueza, a recomendação é prepará-los no vapor. Ficam perfeitos em saladas, sopas, pratos de massa à moda italiana e ainda em receitas asiáticas.



● **Couve-de-bruxelas:** A hortalica pequenina também oferece compostos

de potencial anticâncer, caso dos isotiocianatos. Seu sabor é levemente amargo, graças à presença de uma substância conhecida como sinigrina. Entra no preparo de saladas, mas serve como acompanhamento de carnes, aves e massas.



● **Couve-flor:**

Excelente fonte de fibras, as aliadas do funcionamento do intestino. Uma das receitas mais famosas é a couve-flor gratinada, mas ela fica deliciosa em sopas e cremes.



● **Couve-manteiga:** Muito presente na culinária mineira, a couve pode ser

refogada e temperada com alho. Também tem feito sucesso no preparo de sucos verdes, receita que preserva boa parte da vitamina C, um de seus nutrientes de destaque.



● **Repolho:** Segundo historiadores, essa hortalica ajudou a aplacar a fome de

povos europeus. Uma de suas versões, a roxa, contém antocianinas, grupo de pigmentos de ação antioxidante. Mas o repolho branco também concentra compostos protetores, caso dos flavonoides. Além do chucrute alemão, um prato fermentado que favorece a microbiota intestinal, vai bem em refogados, entre outras receitas.



● **Rúcula:** Outra representante da família que é levemente picante. Ela contém

luteína e a zeaxantina, dupla de carotenoides que protegem as células de danos oxidativos. Versátil, aparece na cobertura de pizzas e incrementa sanduíches e saladas, por exemplo.



## HABITUÉ NA MESA BRASILEIRA

# Arroz branco e integral: conheça as reais diferenças entre os dois

*O arroz integral costuma ser visto como superior ao branco, mas as quantidades de carboidratos e calorias são similares*



## HABITUÉ NA MESA BRASILEIRA

LAYLA SHASTA

**M**uitas pessoas, ao buscar uma alimentação mais saudável ou iniciar uma dieta focada em emagrecimento, logo deixam o arroz branco de lado, colocando o integral em seu lugar. O que nem todo mundo sabe é que, na verdade, os dois tipos do grão têm quase a mesma quantidade de carboidratos e calorias - a diferença está em alguns nutrientes. Entenda quais são os prós e contras de cada um deles e descubra qual o ideal para a sua rotina.

A nutricionista Glaucia Medeiros, diretora da Associação Brasileira de Nutrição (Asbran), explica que a principal diferença entre os dois tipos de arroz é que o integral não passa pelo processo de “beneficiamento”. Nele, para que o grão de arroz fique branquinho, é retirada a sua casca, o farelo e o gérmen - o embrião, de onde a nova planta começa a brotar.

O problema é que, nesse processo, alguns nutrientes vão embora. Segundo a especialista, é por isso que a versão integral é considerada mais nutritiva.

O que surpreende é que, apesar da fama do arroz integral ser menos calórico, nesse sentido eles são praticamente iguais: são 128 calorias em 100 g de arroz branco contra 124 calorias na mesma quantidade do tipo integral. Quanto aos carboidratos, o arroz branco tem apenas 2,3 g a mais.

### Quais os benefícios do arroz integral?

Segundo Glaucia, graças à maior presença de fibras, o arroz integral possui menor índice glicêmico do que o branco, ou seja, a libe-



## HABITUÉ NA MESA BRASILEIRA

ração de açúcar no sangue ocorre de forma mais lenta e gradual, o que leva a um maior controle da glicemia e, conseqüentemente, a menos desarranjos pelo corpo.

A digestão mais vagarosa ainda tende a promover uma maior sensação de saciedade, um efeito interessante sobretudo em planos alimentares focados em emagrecimento. Outra vantagem das fibras é que, aliadas a um consumo adequado de água, elas ajudam a regularizar o trânsito intestinal, combatendo a prisão de ventre.

Além disso, o arroz integral é fonte de minerais que auxiliam na contração e no relaxamento do músculo cardíaco e no bom funcionamento do sistema nervoso e metabolismo.

### **Mas, então, devo trocar o arroz branco pelo integral?**

Depende. Essa decisão deve con-

siderar as preferências pessoais e os hábitos alimentares. Como destaca a nutricionista Sandra Chemin, coordenadora do Curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo, em São Paulo, os compostos que são mais abundantes no arroz integral também estão presentes em outros alimentos, especialmente frutas, legumes e verduras. Portanto, nem sempre é necessário abandonar o arroz branco, já que uma dieta colorida e diversificada é capaz de garantir esses nutrientes que ele não carrega.

Em resumo, não precisa se forçar a comer arroz integral se você não gosta. Basta enriquecer sua dieta com outras fontes dos nutrientes presentes nessa versão.

### **Quem tem diabetes deve comer arroz integral?**

As nutricionistas destacam que a substituição pode ser particu-





## HABITUÉ NA MESA BRASILEIRA

larmente importante no caso de pessoas com diabetes, graças às fibras e ao baixo índice glicêmico do arroz integral. Afinal, essas características contribuem para o maior controle do açúcar no sangue.

Para pessoas em maior risco de desenvolver a doença, essa escolha também pode ser interessante. Segundo Glaucia, o mais importante, no caso do indivíduo com diabetes, é aumentar a quantidade de fibras no cardápio para, assim, diminuir o índice glicêmico daquilo que ele consome.

Isso pode acontecer ao servir o

feijão junto com o arroz branco, por exemplo - a clássica combinação brasileira. É que as fibras presentes na leguminosa são capazes de reduzir o índice glicêmico da refeição. Se o prato tiver vegetais, melhor ainda. Daí não precisa tirar o arroz branco de cena.

Antes de pensar em trocas, é preciso considerar as circunstâncias individuais e os objetivos de saúde de cada pessoa. Com ajustes simples, ninguém precisa fazer substituições que não dão prazer - aspecto que deve ocupar lugar central nas discussões sobre alimentação.





**ELE TEM A FORÇA**

# Preto ou carioca: o feijão é uma paixão nacional

*O alimento é rico em proteínas, ferro e fibras, mas será que existe uma versão melhor para a saúde? Especialistas derrubam mitos e explicam a verdade sobre estes dois grãos*



## ELE TEM A FORÇA

LAYLA SHASTA

**S**e os alimentos de nossas refeições de cada dia fizessem parte de um time de futebol, o feijão, sem dúvidas, seria (ou deveria ser) o craque titular no almoço e jantar dos brasileiros. Entre os tipos mais escalados para o prato estão o feijão carioca e o preto. Mas será que, entre eles, há um que ofereça mais vantagens à saúde?

Segundo Renata Guirau, nutricionista do Oba Hortifruti, não há uma diferença tão expressiva em termos nutricionais. “Os dois tipos de feijão são nutritivos, e de forma muito semelhante”, resume. As duas espécies são ricas em proteínas, fibras e, principalmente, ferro e zinco. Mas ela reconhece que existem pequenas variações entre as espécies. Por isso, indica que o ideal é alternar a presença dos dois à mesa.

A nutricionista explica que, além das particularidades sensoriais, como sabor e textura, o feijão preto tem como diferencial o fato de ser fonte de antocianinas, por exemplo. Trata-se de um composto com ação antioxidante, que protege o organismo da ação deletéria dos chamados radicais livres - moléculas instáveis que podem causar

danos às células, favorecendo o envelhecimento precoce dessas estruturas e a ocorrência de doenças.

Glaucia Pastore, doutora em Ciência de Alimentos e professora da Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA) da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), destaca que, além das antocianinas, o feijão preto é rico em flavonoides, substâncias que também têm ação antioxidante e anti-inflamatória. Por essa razão, segundo a cientista, ele tem ligeira vantagem nutricional em relação ao carioca.

“São compostos que vão proteger contra os processos de inflamação que ocorrem ao longo da vida e se tornam mais frequentes no envelhecimento”, explica. Porém, ela reforça: tirando isso, as duas espécies são bem similares.



## ELE TEM A FORÇA

### >> BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

De acordo com Renata Guirau, colocar o feijão na rotina - seja qual for - contribui com os seguintes efeitos no corpo:

- Fortalecimento dos músculos, sobretudo por causa da presença de proteínas e potássio
- Produção de energia, graças aos carboidratos
- Prevenção de anemias, já que é rico em ferro e zinco
- Manutenção da saúde óssea, porque contém cálcio, essencial para a formação de ossos e dentes
- Melhora do funcionamento intestinal, pois o feijão contém alto teor de fibras, que regulam o trânsito do intestino

Segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), da Unicamp, a cada 100 gramas de feijões preto e carioca cozidos, temos:

#### **Calorias**

Feijão preto: 77 kcal  
Feijão Branco: 76 kcal

#### **Proteínas**

Feijão preto: 4,3 g  
Feijão Branco: 4,8 g

#### **Carboidratos**

Feijão preto: 14 g  
Feijão carioca: 13,6 g

#### **Gorduras**

Feijão preto: 0,5 g  
Feijão carioca: 0,5 g

#### **Fibras**

Feijão preto: 8,4 g  
Feijão carioca: 8,5 g

#### **Ferro**

Feijão preto: 1,5 mg  
Feijão carioca: 1,3 mg

#### **Zinco**

Feijão preto: 0,7 mg  
Feijão carioca: 0,7 mg

#### **Potássio**

Feijão preto: 256 mg  
Feijão carioca: 255 mg

#### **Cálcio**

Feijão preto: 29 mg  
Feijão carioca: 27 mg



## ELE TEM A FORÇA

### >> FREQUÊNCIA E QUANTIDADE

A recomendação, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, é de que a população consuma uma concha média de leguminosas (como o feijão) pelo menos uma vez ao dia. A nutricionista do Oba destaca que é importante lembrar que essa recomendação pode variar muito de pessoa para pessoa quando feita a avaliação nutricional individual.

Outra recomendação é de que o feijão seja consumido sempre cozido e que, antes de ir para o fogão, seja deixado de molho de 12h a 24h, dentro da geladeira. “Idealmente, é importante deixar os feijões de molho na água junto a alguma substância ácida, como limão ou vinagre, para melhorar sua digestibilidade e reduzir o impacto de algumas substâncias que podem atrapalhar a absorção de nutrientes quando não neutralizadas”, descreve a nutricionista.







DELÍCIAS QUE DÃO MATCH

# Casaizinhos quase ‘almas gêmeas’: confira 9 combinações de alimentos que vão melhorar sua saúde

*Da junção de ervas e sal, que ajuda a combater a hipertensão, até a parceria entre arroz e feijão, para garantir proteína de excelente qualidade, confira algumas uniões cheias de benefícios nutricionais*



## DELÍCIAS QUE DÃO MATCH

REGINA CÉLIA PEREIRA

**J**untar goiabada com queijo minas é uma festa ao paladar, com a doçura sendo atenuada pelo toque salgado. Além do sucesso culinário, a combinação traz vantagens ao organismo. Isso porque a proteína do lácteo freia a digestão rápida dos carboidratos presentes no doce. Dessa forma, a fome não vem tão cedo.

Assim como esse casamento, chamado de Romeu e Julieta, certas uniões promovem uma sinergia de substâncias que potencializa os atributos vindos de cada um dos pares. Existem ainda parcerias que contribuem para o melhor aproveitamento de nutrientes, sem contar todos os predicados gustativos.

Veja a seguir, nove arranjos aprovados na cozinha e também nos laboratórios de pesquisas, e que enchem o dia a dia de sabores e benefícios à saúde.

### 1. Arroz e feijão

Essa união, símbolo maior da co-

zinha brasileira, oferece vitaminas, sais minerais, fibras, entre tantas preciosidades, mas o que torna o casal bastante especial é a junção de aminoácidos essenciais – partículas de proteína que nosso corpo precisa obter via alimentação.

Embora não exista uma medida padrão, que sirva para todos, fala-se em três colheres de sopa de arroz para uma de feijão. Uma estratégia para encher ainda mais o prato de vitaminas do complexo B – as aliadas do humor – é optar pela versão integral do arroz, mas, nesse caso, é preciso alguma expertise entre as panelas.



## DELÍCIAS QUE DÃO MATCH

Quanto ao feijão, que tal variar os tipos? Tem preto, carioquinha, branco, vermelho, jalo, rosinha e as variedades do feijão-de-corda usadas na receita do baião-de-dois.

Aliás, as demais leguminosas, caso do grão-de-bico, da ervilha e da lentilha, assim como outros cereais, ou seja, aveia, trigo e milho, também podem entrar no rodízio. Mas, outra vez, se faz necessário mais conhecimento das artes culinárias.

E só um lembrete importante: é fundamental que feijões e outras leguminosas passem pela técnica de remolho. Consiste em deixar os grãos de molho por doze horas e dispensar o líquido, algumas vezes, antes de levar ao fogo. “Ajuda a reduzir a quantidade de compostos antinutricionais e substâncias que causam desconfortos como gases”, explica Eduarda.

### 1. Feijão e fruta cítrica

Outra vez o feijão formando uma boa dupla, mas, agora, é com a turma que esbanja vitamina C, caso de laranja, limão, lima-da-pérsia, além de acerola.

A união se dá para aproveitar melhor o ferro vindo dos grãos. Ainda que grande parte da família das leguminosas esteja cheia do mineral, o nutriente não é tão disponível quanto o que vem das carnes, o chamado ferro-heme. Por essa razão, é necessário um empurrãozinho.

“A vitamina C ajuda a transformar o ferro vindo dos vegetais em um tipo mais solúvel e que é melhor absorvido na mucosa intestinal”, explica a nutricionista Lara Natacci, da DietNet, na capital paulista.

Garantir boas doses de ferro no dia a dia é essencial. Ele colabora em atividades que vão desde



## DELÍCIAS QUE DÃO MATCH

o transporte de oxigênio pelo organismo até a participação no desenvolvimento de células do sistema imune. Níveis inadequados abrem caminho para desânimo e dificuldades cognitivas.

### 1. Iogurte natural e frutas

Entre os ganhos de se juntar o iogurte com frutas, como o morango, está o de colorir a preparação, o que agrada aos olhos.

O iogurte fornece proteína, cara aos músculos, e cálcio, essencial para a saúde óssea. As frutas, por sua vez, contêm carboidratos, fundamentais para a energia rápida, e fibras, as aliadas do intestino, além de diversas vitaminas.

Para variar o morango, vale apostar na manga, goiaba, ameixa, entre tantas delícias.

### 4. Farinha de trigo refinada e farinha integral

A vantagem desse arranjo é acrescentar nutrientes sem que a receita desande. Isso porque o uso exclusivo do tipo integral requer habilidades do cozinheiro. Se errar a mão, pães, tortas, bolos e afins podem acabar com gosto forte e consistência solada.

“A farinha refinada de trigo não é um veneno como muita gente diz, a grande questão é o consumo em excesso”, defende a nutricionista Renata Farrielo, de São Paulo.

### 5. Torrada e ovo

Unir essa dupla garante energia e, dentro do equilíbrio, não leva ao ganho de peso. Apesar de muitos abolirem alimentos ricos em carboidrato, por medo de engordar, o nutriente é sinônimo de disposição e não deveria ser excluído do cardápio. “Combinar a torrada com o ovo, que é excelente fonte de proteína, deixa a



## DELÍCIAS QUE DÃO MATCH

digestão mais lenta, prolongando a saciedade”, ensina Renata.

O mesmo raciocínio vale para a tapioca, que, quando consumida sozinha ou com algum doce como geleia ou mel, é rapidamente absorvida. “Isso pode gerar picos de glicose no sangue”, diz. A sugestão é rechear com o ovo para retardar a digestão.

“Para incrementar ainda mais, uma dica é acrescentar sementes de linhaça, chia ou girassol”, recomenda.

### 6. Sal e ervas

Que tal combinar alecrim, orégano, manjerição e sal? A mistura tempera os mais variados pratos e ainda ajuda a reduzir a quantidade de sódio nas preparações.

Embora muito do ingrediente consumido venha de produtos industrializados, não é raro errar a mão e acrescentar pitadas além

da conta nas receitas.

E não faltam evidências de que extrapolar no sódio pode contribuir para o aumento da pressão arterial e para o risco cardiovascular.

A sugestão de Lara é colocar 10 gramas de cada uma das ervas, nas versões desidratadas, com a mesma quantidade de sal.

“Também podem ser acrescentadas especiarias, como a pimenta e a cúrcuma”, sugere. Mas elas pedem parcimônia pelo sabor forte.

Daí é só bater tudo no liquidificador ou mini-processador e guardar em pote tampado. O prazo de validade costuma ser de 15 a 20 dias e o preparado pode ser usado em carnes, peixes, refogados e, inclusive, no arroz com feijão.

“A combinação oferece compostos bioativos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias”, afirma Lara. E, claro, deixa tudo muito mais saboroso.





## DELÍCIAS QUE DÃO MATCH

### 7. Fruta e queijo

Lançar mão de uma fruta no meio da tarde é uma atitude bem-vinda em meio à correria. Esse tipo de alimento soma poucas calorias e contribui com generosas porções de vitaminas e de sais minerais, algo que ninguém contesta. Agora, se o vegetal vier acompanhado de um pedaço de queijo, tanto melhor.

O laticínio prolonga a satisfação e evita que a fome apareça tão rápido. E, saiba, quanto maior a quantidade de fibras vindas da fruta, mais eficaz será esse efeito. Isso porque essas substâncias se ligam à água e formam uma espécie de gel, o que estende o tempo da digestão.

A nutricionista avisa que é preciso acertar nas escolhas. “Para o dia a dia, opções como queijo minas frescal, cottage, ricota

são os mais recomendados”, diz. Os tipos mais engordurados, geralmente os amarelos, podem ser degustados em ocasiões especiais.

Frutas secas, como tâmara, damasco, ameixa, uvas-passas são opções interessantes para acompanhar, mas, atenção porque são calóricas, o conselho de sempre é o de evitar exageros.

### 8. Kefir e aveia

Eis um casamento em prol da microbiota. “O kefir é rico em bactérias e leveduras que colonizam o intestino”, afirma Renata. E qual o papel da aveia? “Trata-se de uma excelente fonte de fibras, especialmente a betaglucana”, diz. A substância tem atuação prebiótica, ou seja, contribui para a proliferação dos micro-organismos que habitam a região do cólon.

Assim, o casal coopera para que



## DELÍCIAS QUE DÃO MATCH

o exército benéfico cresça e se fortifique. Além de manter as funções intestinais, estudos mostram que o zelo com a flora favorece o sistema imunológico, afastando doenças oportunistas, como a gripe.

Para variar a combinação, há ainda tofu, kombucha, iogurtes e leites especiais. “O processo de fermentação desses alimentos é o que gera os probióticos”, diz Renata.

### 9. Fruta e aveia

Outra união clássica é a da banana com a aveia. Para Lara Natacci, o primeiro destaque dessa combinação é a presença da fruta. “A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo de 400 gramas de vegetais para afastar doen-

ças”, comenta.

Se somar a aveia, que é fonte de fibra, de cara já há ganhos para a saúde intestinal. “O arranjo ajuda a estimular o funcionamento e a formação do bolo fecal”, aponta. E ainda afasta a desconfortável constipação.

Outro benefício dessa dupla é que oferece fibras solúveis. No nosso intestino, elas se ligam à água e formam uma espécie de gel, num mecanismo que ajuda a arrastar o excesso de colesterol para fora do organismo. Mas, fica a dica: tudo só funciona quando a hidratação está em dia.

“Além da tradicional banana, a aveia pode ser salpicada na salada de frutas, no mamão papaia, na maçã e onde mais a criatividade mandar”, sugere.



**QUANTO MAIS COR MELHOR**

## Na onda do verão: estas 6 frutas vão ajudar a turbinar a sua hidratação

*Algumas possuem mais de 90% de água em sua composição, além de outras substâncias benéficas ao organismo; elencamos as principais estrelas dessa estação; confira aqui*



## QUANTO MAIS COR MELHOR

LAYLA SHASTA

**A**s frutas podem ser grandes aliadas na hidratação, ainda mais nos dias de calor. Muitas delas têm mais de 90% de água na sua composição, além de nutrientes que beneficiam diferentes sistemas do corpo.

“Além de água, elas contêm em sua composição vitaminas, eletrólitos e compostos bioativos, ou antioxidantes, com funções importantes para o organismo”, diz Sandra Chemin, nutricionista e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo.

Então, que tal saber quais são as opções com maior potencial de hidratação e como elas podem enriquecer sua rotina neste verão? Confira o ranking:



### 1. Melão

O melão tem entre 93% e 95% de água, segundo a Tabela de Composição de Alimentos (TBCA). Também conta com vitaminas C, A e K, e grande quantidade de fibras, que

previnem a prisão de ventre.

Além disso, a fruta oferece um alto teor de potássio, mineral que desempenha funções vitais no corpo, como ajudar a regular a contração dos músculos, inclusive o coração; auxiliar na pressão arterial e no transporte de água para dentro das células.



### 2. Melancia

Famosa por sua refrescância, a melancia ocupa o segundo lugar, com aproximadamente 92% de água. Além de hidratar, a fruta é rica em licopeno, pigmento carotenóide que dá a cor avermelhada ao tomate e à goiaba, por exemplo, e que tem ação antioxidante, ajudando a impedir e reparar os danos às células causados pelos



## QUANTO MAIS COR MELHOR

radicais livres.

Segundo Sandra, há evidências de que o licopeno ajudaria a desacelerar metástases, especialmente no câncer de próstata, e reduzir os riscos de certas doenças crônicas.



### 3. Morango

Pequeno, mas poderoso, o morango tem cerca de 90% de água em sua composição. Também é uma excelente fonte de vitamina C, contribuindo para a saúde da pele e o fortalecimento do sistema imunológico.

Ele é rico em fibras e tem quantidade considerável de fósforo, que, juntamente com o cálcio, atua na formação e manutenção de ossos e dentes. O morango possui ainda antocianina, pigmento que lhe confere a cor avermelhada e que tem ação antioxidante, com benefícios para o sistema imunológico e atividade anticarcinogênica, conta Sandra.



### 4. Laranja

Conhecida pelo altíssimo teor de vitamina C, a laranja também hidrata, especialmente a laranja-pera. Ela é menor do que as demais laranjas, mas é muito suculenta e possui entre 89% e 92% de água. Além disso, se destaca por uma grande quantidade de potássio.

A vitamina C, por sua vez, atua na produção e manutenção do colágeno, participa do processo de cicatrização e na formação da serotonina, neurotransmissor que regula o humor.



### 5. Mamão papaia

Com 87% a 90% de água em sua composição, o mamão papaia é uma excelente fonte de cálcio, betacarotenos e vitamina C. No corpo, os betacarotenos se transformam em vitamina A. Esta, por sua vez, “é importante para





## QUANTO MAIS COR MELHOR

o crescimento, a visão e no processo da reprodução”, diz Sandra.

Além disso, o mamão é rico em fibras insolúveis, que ajudam a dar volume às fezes e estimulam os movimentos do intestino, aliviando a constipação. A fruta também possui enzimas como a papaína, apontada em estudos como cicatrizante e anti-inflamatória.



### 6. Abacaxi

O abacaxi não podia faltar nesta lista. Ele tem entre 87% e 90% de água, além de cálcio e vitaminas A e B. O alimento conta ainda com um composto que chama a atenção: a bromelina. Essa enzima tem propriedades anti-inflamatórias e auxilia muito na digestão.

Mas é preciso não exagerar, já que a fruta também tem um alto grau de acidez.

### Extra: Água de coco

A água de coco é amplamente re-

conhecida por seu excelente poder de hidratação. Também é uma grande aliada graças à presença de eletrólitos como potássio e sódio, que auxiliam na manutenção do equilíbrio hídrico do corpo.

Mas seu consumo deve ser moderado, especialmente por pessoas com diabetes, pois ela contém açúcares naturais que, em excesso, podem afetar negativamente os níveis de glicose no sangue.

### Alertas

Sozinhas, as frutas não são capazes de suprir a grande quantidade de água de que o corpo necessita diariamente. A ingestão de água continua sendo fundamental. Além disso, esses alimentos possuem frutose, um tipo de açúcar que, em grande quantidade, pode impactar a saúde de forma negativa. Assim, a orientação é evitar excessos.

A photograph of a wooden cutting board with several slices of kiwi and starfruit. The kiwi slices are round, showing the green flesh and black seeds. The starfruit slices are cut into five-pointed stars, showing the green flesh and white seeds. The board is placed on a dark wooden surface.

**POR MAIS SABOR E FRESCOR**

# Inverno com mais sabor: os benefícios que as frutas da estação oferecem à saúde

*Kiwi, laranja, maçã...dar preferência aos ingredientes da época pode baratear a alimentação; nutricionista ressalta a importância dos frutos e explica por que priorizá-los no seu dia a dia*



## POR MAIS SABOR E FRESCOR

BÁRBARA GIOVANI

**P**riorizar o consumo de frutas no cotidiano é uma das orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira, documento considerado referência mundial de alimentação saudável. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o ideal é ingerir 400 gramas de alimentos in natura por dia, o que na prática leva a três porções de frutas (além de legumes e verduras).

Elas são tão recomendadas porque têm alta densidade nutricional, ou seja, possuem baixo valor calórico e fornecem uma riqueza de nutrientes. No geral, elas são repletas de vitaminas, minerais e compostos bioativos, além de macronutrientes como carboidratos, gorduras e proteínas importantes para os processos metabólicos no corpo.

Segundo o guia brasileiro, há evidências de que as frutas fornecem uma proteção contra doenças cardíacas e certos tipos de câncer que não é alcançada com a ingestão dos nutrientes individualmente, como, por exemplo, em suplementos.

“A indicação é priorizar as frutas da estação, pois estarão, do pon-

to de vista de sabor e de preço, no seu melhor momento”, explica a nutricionista Sueli Longo, presidente da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN). Confira a seguir 11 frutas típicas do inverno e os benefícios de cada uma delas.



### 1. Banana

Parte da rotina alimentar brasileira e disponível em diversas variedades (nanica, da terra, maçã, ouro, prata, entre outras), a banana é uma fruta versátil. Além de compor a salada de frutas, também pode ser ingrediente de vitaminas e receitas salgadas, como a farofa.

Ela possui fibras e potássio, e seus nutrientes se mantêm em diversos



## POR MAIS SABOR E FRESCOR

tipos de preparo, como em bolos, biscoitos e bebidas. Ainda assim, a recomendação é dar preferência para o consumo in natura.

“Diferentemente do que as pessoas pensam, ela não é uma fruta rica em gordura. Ela se destaca pelo carboidrato e tem um pouco mais de proteína do que as demais”, explica Sueli. No total, a cada 100 gramas de banana, há cerca de 95 calorias.



### 2. Carambola

A carambola tem um valor calórico ainda mais baixo (47 calorias a cada 100 gramas de fruta) e, assim como a banana, é fonte de fibras. Sua característica mais marcante, no entanto, é o teor de vitamina C significativo, de cerca de 60 miligramas a cada 100 gramas de fruta. Por isso, está no grupo das chamadas frutas cítricas.

Além do consumo in natura, a carambola é bastante usada em compotas. Sua única contraindi-

cação é para aqueles que possuem insuficiência renal crônica, como aquelas que fazem diálise.



### 3. Caju

O caju, cultivado predominantemente nos estados do Nordeste do Brasil, é o “campeão de vitamina C”. São 257 miligramas do nutriente a cada 100 gramas de fruta. Além disso, é um alimento com vitamina A e que possui boa quantidade de fibras, importantes para a saúde e bom funcionamento do intestino.

Segundo Sueli, apesar das alergias alimentares à castanha de caju, elas não se estendem à polpa da fruta, de forma que não há restrições ao seu consumo.



### 4. Coco

Também conhecida por ser uma fruta de ambientes quentes, o cultivo do coco se adaptou a diversas regiões do Brasil, exceto ao Sul, justamente pelas baixas temperaturas. A



## POR MAIS SABOR E FRESCOR

fruta tem seu período produtivo no inverno, período chuvoso dos estados do Nordeste.

A polpa do coco é rica em gordura, predominando o tipo de gordura saturada. No total, são 42 gramas desse macronutriente a cada 100 gramas do alimento. Além disso, o coco também é uma fruta um pouco mais calórica, com cerca de 423 calorias a cada 100 gramas.

Nutritiva, mas com composição diferente da polpa, a água de coco é baixa em calorias e oferece muitos minerais.



### 5. Maçã

Diferentemente das frutas já citadas, que possuem fibras alimentares insolúveis, a maçã possui fibras solúveis, como a pectina. “Isso confere mais saciedade, apesar de algumas pessoas falarem que comem maçãs e sentem fome — ela tem um poder adstringente, essa condição pode trazer a sensação de esvaziamento gástrico

mais rápido”, comenta Sueli. Para aproveitar as fibras da fruta, a nutricionista recomenda a ingestão com a casca.

A maçã também é um alimento de baixo valor calórico e se destaca pela presença de compostos bioativos, como os flavonoides, que têm ação antioxidante, anti-inflamatória e antimicrobiana.



### 6. Caqui

Apesar de também ser fonte de vitamina C, o caqui se destaca pela alta quantidade de vitamina A e de fibras. Seu valor calórico é de 68 calorias a cada 100 g de fruta.



### 7. Kiwi

O kiwi é rico em fibras e vitamina C — são aproximadamente 70 miligramas em 100 g do alimento. Embora não seja tão versátil, aparece em compotas, geleias e saladas, além de sua forma natural.





## POR MAIS SABOR E FRESCOR



### 8. Laranja

Assim como a banana, a laranja é grande conhecida da dieta brasileira e possui diferentes variedades: lima, pera, seleta, entre outras. Segundo Sueli, não há grande variação entre nutrientes e calorias em cada tipo. No geral, elas têm entre 40 e 50 calorias a cada 100 g, e são fontes de vitamina C.



### 9. Mexerica

Chamada também de tangerina ou bergamota, suas variações implicam em mudanças nos valores nutricionais. “A depender de qual você escolhe, tem mais ou menos vitamina C. Por exemplo, a mexerica Rio tem 111 miligramas de vitamina C em 100 gramas de composição. Se eu pego uma murcote, ela tem 21,8 miligramas”, explica Sueli.



### 10. Morango

O morango tem baixíssimo valor calórico e é uma boa fonte de vitamina C e fibras alimentares. Além disso, é fonte de compostos bioativos como flavonoides, que possuem ação antioxidante.



### 11. Uva

Disponível em várias versões, como Itália, Niágara, rubi ou Thompson, a uva também tem baixo valor calórico e é ótima fonte de compostos bioativos, com propriedades antioxidante, anti-inflamatória e antimicrobiana. Com tantas opções, não tem como negligenciar o consumo de frutas no dia a dia. Sempre há tempo para melhorar sua alimentação, não é mesmo?! Então, comece já.



NITR\_ADBE\_STOCK

**CALÓRICAS, PORÉM BENÉFICAS**

# Uma arma para afastar o diabetes: as frutas secas

*Apesar do alto teor de açúcar, elas concentram fibras e outras substâncias capazes de reduzir o risco da doença, além de acumular vitaminas A e do complexo B e sais minerais como potássio, magnésio e fósforo*



## CALÓRICAS, PORÉM BENÉFICAS

REGINA CÉLIA PEREIRA

**U**va, damasco, figo, ameixa, banana e tâmara são exemplos de frutas que fazem sucesso em suas versões desidratadas. Saborosas, em parte pela concentração de açúcar, também são calóricas e assim não gozam da melhor das reputações, mas um estudo chega para minimizar a má fama.

Pesquisadores chineses esmiuçaram informações de mais de 428 mil voluntários do *UK Biobank* - estudo britânico que avalia condições de saúde de meio milhão de pessoas - e concluíram que o consumo de frutas secas pode ajudar a reduzir o risco do diabetes tipo 2. Esse distúrbio metabólico, caracterizado pela função prejudicada da insulina e níveis elevados de açúcar no sangue, está por trás de danos cardiovasculares, renais, nos olhos, entre outros. O trabalho foi publicado recentemente na revista científica *Nutrition and Metabolism*.

Segundo a nutricionista Gabriela Miek, do Espaço Einstein do

Hospital Israelita Albert Einstein, a metodologia utilizada fortalece a confiabilidade dos resultados. “Entretanto, a pesquisa apresenta limitações, mencionadas pelos próprios cientistas, entre as quais o fato de a população analisada ser exclusivamente de ascendência europeia”, observa. Para a especialista, é fundamental que sejam feitos trabalhos que avaliem o impacto em outros povos.

Frutas secas acumulam vitaminas A e do complexo B, e sais minerais como potássio, magnésio e fósforo. Isso porque, no processo de desidratação, vão-se os líquidos e ficam os nutrientes. Inclusive, atualmente a produ-



## CALÓRICAS, PORÉM BENÉFICAS

ção de frutas secas conta com tecnologias e estufas eficazes, que minimizam ainda mais as perdas nutricionais.

Assim, enquanto 100 gramas de uva oferecem 0,8 g de fibra, a mesma quantidade de passas contém 5 g, segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos da Universidade de São Paulo (USP).

O detalhe é que o valor calórico também dispara. De acordo com a mesma tabela, em 100 gramas de fruta fresca há 50 kcal, enquanto a uva-passa soma 300 kcal. Daí a recomendação de ir com muita parcimônia, embora não seja possível definir uma quantidade ideal. Para incluir frutas desidratadas no dia a dia, de forma saudável, especialmente no caso de pessoas com diabetes, o mais importante é observar o tamanho da porção e evitar consumi-las de

maneira isolada para evitar picos de glicemia.

A nutricionista ensina a misturá-las com alimentos fontes de proteínas e de gorduras saudáveis, numa estratégia que prolonga a saciedade. Elas combinam com queijos, iogurtes e castanhas, por exemplo. Confira, a seguir, algumas das mais populares e seus benefícios:

### 1. Ameixa

Assim como as outras frutas secas, oferece boas doses de fibras, as guardiãs da saúde intestinal, e costuma ser eleita por quem sofre com a prisão de ventre. Faz bonito em receitas de sobremesas.

### 2. Banana

Concentra potássio, mineral indispensável aos músculos, além de carboidratos, daí poder ser



## CALÓRICAS, PORÉM BENÉFICAS

uma aliada dos praticantes de atividade física.

### 3. Damasco

Sua coloração amarela denuncia a presença de betacaroteno, uma substância que favorece a saúde dos olhos.

### 4. Figo

Mais uma delícia que acumula vitaminas, sais minerais e uma porção de compostos protetores, caso dos flavonoides e dos carotenoides.

### 5. Tâmara

Outra que concentra antioxidantes e muitas preciosidades. Pela doçura, pode ser uma alternativa de sobremesa.

### 6. Uva-passa

O destaque aqui é o resveratrol, substância que blinda as artérias. A uva-passa costuma invadir muitas receitas no final de ano, mas nem sempre é unanimidade nessa situação.







ANAMEJJA18\_ADOBE STOCK

## QUE TAL UM CHAZINHO?

# Sucesso nas redes, água quente com limão faz mesmo bem à saúde?

*Influenciadores afirmam que a combinação ajuda a queimar mais calorias, melhora a digestão e a pele, reduz o inchaço e fortalece o sistema imunológico; veja o que dizem especialistas*



## QUE TAL UM CHAZINHO?

ISOBEL WHITCOMB

**E**m um vídeo no TikTok, uma mulher tem um limão em uma mão e uma caneca na outra enquanto defende os benefícios de sua bebida: após uma semana bebendo água quente com limão diariamente, ela diz, você pode esperar queimar mais calorias; ficar mais hidratado; reduzir toxinas; fortalecer o sistema imunológico; melhorar a digestão; reduzir inchaço; melhorar a pele; ter mais energia e foco.

Nas redes sociais, há incontáveis vídeos como esse. Mas, enquanto saborear água quente com limão pode ser uma maneira refrescante e saudável de começar o dia, as evidências para muitos dos benefícios divulgados não se sustentam, diz Emily Ho, professora de nutrição e diretora do Instituto Linus Pauling na Universidade Estadual do Oregon.

Aqui estão algumas das principais alegações associadas à água quente com limão, e se há — ou não — pesquisa para apoiá-las.

### Hidratação

A principal vantagem nutricional da água quente com limão é que ela hidrata, afirma Emily.

O corpo precisa estar hidratado para manter sua temperatura, lubrificar e amortecer as articulações, e eliminar resíduos através de processos como suor e urina. Uma boa hidratação também está associada a uma pele mais saudável, melhor humor e pensamento mais ágil. Dito isso, não há nada de especial na água com limão. Um copo de água ou uma



## QUE TAL UM CHAZINHO?

xícara de chá pode fazer esse trabalho, explica Salge Blake, nutricionista e professora de nutrição na Universidade de Boston.

### Digestão

A água é essencial para manter seu sistema digestivo em movimento, seja ela aromatizada com limão ou não, diz Judy Simon, nutricionista clínica e instrutora no Centro Médico da Universidade de Washington em Seattle. Em um estudo de 2020 com mais de 4,5 mil adultos na Turquia, os pesquisadores descobriram que aqueles que bebiam mais água — mais de oito copos por dia — tinham um risco 29% menor de desenvolver constipação em comparação com aqueles que bebiam menos água — menos de quatro copos por dia.

Não conseguimos encontrar estudos que investigassem como a água com limão influencia a constipação, mas há algumas evidências limitadas de que o suco de limão pode ajudar a quebrar alimentos no estômago, estimulando a secreção de ácido estomacal. Mas não há muitas evidências de que a pequena quantidade de ácido cítrico de um limão possa realmente ajudar.

### Imunidade

Há um pouco de verdade na ideia de que a água quente com limão pode beneficiar o sistema imunológico. Limões são carregados com vitamina C, lembra Emily. Se você espremer metade de um limão grande na sua xícara, como muitas receitas sugerem, isso fornece cerca de um quarto da quantidade diária recomendada.



## QUE TAL UM CHAZINHO?

A vitamina C é essencial para a função imunológica e a cicatrização, e atua como um poderoso antioxidante que pode impedir danos ao DNA.

Mas não há muitas evidências de que você irá fortalecer seu sistema imunológico consumindo mais vitamina C — seja através de suplementos ou água quente com limão.

### Perda de peso

Se você estiver bebendo água quente com limão no lugar de uma bebida mais calórica, como café com açúcar, isso pode ajudá-lo a perder peso, diz Judy. No entanto, não há evidências sólidas de que a água quente com limão tenha qualquer efeito mensurável sobre peso ou metabolismo, acrescenta.

Algumas pesquisas sugerem que comer limões e outras frutas cítricas poderia ajudar a estabilizar o açúcar no sangue, comenta Emily. E estudos de longo prazo encontraram associações entre o consumo de cítricos e riscos reduzidos para diabetes tipo 2. Mas essa evidência ainda é fraca.

### Conclusão

Água quente com limão é uma bebida que hidrata e uma boa substituição para opções açucaradas, sintetiza Joan — mas não é a cura milagrosa que os influenciadores prometem. “Não há nada de errado com isso”, ela diz, “mas também não há realmente nada de milagroso.”



MADELEINE STEINBACH\_ADOBE STOCK

## QUERIDINHO DO MOMENTO

Vinagre de maçã tem fama de ser um elixir. Mas, o que ele pode fazer realmente pela sua saúde?

*Alguns estudos já demonstraram que o tempero pode reduzir os níveis de açúcar no sangue e melhorar ligeiramente o colesterol – mas há ressalva*



## QUERIDINHO DO MOMENTO

**ANAHAD O'CONNOR** (THE WASHINGTON POST)

**F**az muito tempo que o vinagre de maçã tem a reputação de ser um elixir que pode fazer maravilhas para sua saúde. Até certo ponto, essa fama é merecida. Muitos estudos demonstraram que ele pode reduzir os níveis de açúcar no sangue, melhorar ligeiramente os níveis de colesterol e ajudar na perda de peso.

O vinagre de maçã normalmente contém bactérias que promovem a saúde, conhecidas como probióticos, que, de acordo com estudos, podem nutrir seu microbioma intestinal. Mas há ressalvas. A maioria dos estudos sobre o vinagre de maçã são relativamente pequenos e, em alguns casos, mal planejados. Portanto, as evidências não são particularmente fortes ou definitivas, dizem os especialistas. O vinagre de maçã também pode causar efeitos colaterais em pessoas que tomam medicamentos para tratar diabetes tipo 2, pressão alta e outras doenças crônicas.

E os especialistas desaconselham

bebê-lo puro. Em vez disso, é melhor incorporar o vinagre de maçã a suas refeições ou misturá-lo em um copo de água.

Para as pessoas que têm curiosidade, tomar algumas colheres de chá por dia é um risco relativamente baixo e pode levar a pequenas melhorias na saúde, portanto, talvez valha a pena tentar, avalia Beth Czerwony, nutricionista registrada no Centro de Nutrição Humana da Cleveland Clinic.

A reputação do vinagre como remédio natural começou há mais de dois mil anos. Hipócrates, médico grego da Antiguidade muitas vezes chamado de pai da medicina, usava o vinagre para





## QUERIDINHO DO MOMENTO

limpar feridas e prescrevia uma mistura de mel e vinagre para tratar a tosse. No final do século 18, os médicos americanos passaram a usar o vinagre para aliviar dores de estômago, edema e outros problemas.

O vinagre pode ser encontrado em várias formas. Geralmente é produzido pela fermentação de milho, trigo, batata, uva e várias outras plantas por meio de um processo de duas etapas. Durante a primeira etapa, as leveduras se alimentam dos açúcares e amidos das plantas, transformando-os em álcool. Em seguida, as bactérias convertem esse álcool em ácido acético, o que nos dá o vinagre. A maioria dos vinagres comerciais é pasteurizada, o que mata os micro-organismos.

O vinagre de maçã geralmente não é pasteurizado, o que significa que retém todos os micróbios

amigáveis ou probióticos que realizaram o processo de fermentação, além de conter antioxidantes e minerais. Geralmente, é possível saber se um frasco de vinagre de maçã contém probióticos lendo o rótulo. Ele deve dizer que é “não pasteurizado” ou que contém a combinação de leveduras e bactérias amigáveis.

### Há motivos para cautela

Em muitos dos estudos, o vinagre de maçã foi associado a uma dieta de baixa caloria, o que poderia explicar as melhorias no peso e na saúde metabólica, informa Beth, da Cleveland Clinic. “Acho que em alguns estudos não ficou muito claro se foi o vinagre de maçã ou o déficit calórico que causou a perda de peso”, avalia.

A melhor maneira de consumir o vinagre de maçã é adicioná-lo aos alimentos, ensina Kelly Springer,



## QUERIDINHO DO MOMENTO

nutricionista registrada e proprietária da Kelly's Choice, empresa de nutrição com sede em Skaneateles, Nova York.

Ela recomenda usá-lo em marinadas e molhos para saladas, por exemplo, misturando vinagre de maçã com azeite de oliva e um pouco de alho em pó. É uma ótima combinação porque o vinagre de maçã fornece probióticos, enquanto o alho é um prebiótico que alimenta as bactérias benéficas em seu intestino, orienta Kelly.

Outra opção é misturar um pouco de vinagre de maçã em

um copo de água ou uma xícara de chá. Mas comece com uma quantidade pequena, como uma ou duas colheres de chá. E nunca o beba sozinho, pois o vinagre pode causar erosão dentária, distúrbios estomacais ou descoloração dos dentes.

Se você tiver uma doença crônica ou tomar medicamentos, converse com seu médico antes de usar o vinagre de maçã por motivos de saúde. Combinar o vinagre de maçã com um medicamento para diabetes pode fazer com que os níveis de açúcar no sangue caiam muito.



## XÔ, RUGAS!

# Vilões da pele: conheça alimentos que contribuem para o envelhecimento precoce

*Dependendo da qualidade da alimentação, o surgimento de rugas e manchas na pele pode ser antecipado; especialista cita os principais pontos de atenção à mesa*



## XÔ, RUGAS!

LARA CASTELO

**C**om o passar dos anos, é natural surgirem sinais de envelhecimento na pele, como as rugas. Apesar disso, há hábitos capazes de acelerar esse processo - em especial, estão aqueles ligados à alimentação.

Isso acontece porque nossas escolhas à mesa impactam diretamente no funcionamento do organismo como um todo. Em relação à pele, por exemplo alguns alimentos podem prejudicar a produção de colágeno, proteína responsável pela firmeza e flexibilidade da pele.

### CONFIRA, ABAIXO, QUAIS OS PRINCIPAIS:

- **Itens ricos em açúcar:** Aqui, falamos do açúcar usado para adoçar receitas ou aquele presente em alimentos e bebidas, como chocolates e refrigeran-

tes. “Isso acontece porque o pico de insulina [hormônio responsável por colocar a glicose para dentro das células para gerar energia] provocada pela ingestão de açúcar afeta as células produtoras de colágeno”, explica o dermatologista Abdo Salomão Jr., da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD)

- **Produtos ultraprocessados:**

Esse grupo é composto por alimentos e bebidas que foram submetidos a métodos mais agressivos de alteração do produto in natura, além da adição de substâncias de uso industrial, como



## XÔ, RUGAS!

aromatizantes, corantes, conservantes, emulsificantes e outros aditivos. Segundo o especialista, os produtos químicos presentes nesses produtos diminuem a proteção da pele contra raios ultravioletas.

Alguns exemplos de ultraprocessados são bebidas lácteas, barrinhas de cereais, macarrão instantâneo, sucos em pó, nuggets de frango, bolachas e biscoitos.

- **As gorduras saturadas:** Elas estão presentes em muitos ultraprocessados, mas também estão

na carne vermelha e nos embutidos, a exemplo de mortadela e presunto. Alimentos fritos, como batata e coxinha, são fontes. As gorduras saturadas, segundo Salomão Jr., aumentam a circulação de radicais livres no organismo, moléculas instáveis que prejudicam as células produtoras de colágeno.

- **O álcool:** “Este, especialmente se consumido em excesso, afeta o funcionamento do fígado, órgão fundamental para a produção de proteínas, como o colágeno”, descreve o médico.





PIXEL SHOT\_ADOBE STOCK

## FIBRAS E MAIS FIBRAS

# Aveia no combate a doenças crônicas; veja a quantidade recomendada

*Disponível em flocos, farelo e farinha, pode ser usada no preparo de bolos, substituindo o trigo, e também com frutas e iogurte; consumo diário deve ser de 60 a 100 gramas, algo entre meia xícara e uma xícara inteira do cereal*





## FIBRAS E MAIS FIBRAS

BÁRBARA GIOVANI

**S** seja na versão em flocos, sobre uma salada de frutas ou na farinha utilizada para fazer um bolo, a aveia já deve ter marcado presença no seu prato. Um dos cereais mais consumidos no mundo, no Brasil só não é mais conhecida que os populares arroz e trigo. Mas, quando o assunto é nutriente, ela merece os holofotes.

Segundo Melicia Galdeano, pesquisadora do Laboratório de Cereais da Embrapa Agroindústria de Alimentos, a aveia também é uma ótima fonte de carboidratos e minerais, como cálcio, ferro, magnésio, zinco e potássio, além das vitaminas do complexo B. E não para por aí: assim como todos os cereais, ela é rica em fibras. No caso da produção brasileira, há cerca de 15% de fibras no grão, explica.

Embora elas não sejam digeridas nem absorvidas pelo organismo, atuam no tubo digestório, alimentando as bactérias da microbiota intestinal e também auxiliando o movimento e processamento dos resíduos, ou seja, das fezes.

### Alimento funcional

Não à toa, a aveia foi um dos primeiros alimentos a ser considerado funcional. O termo abrange comidas que, além de seus nutrientes básicos, contêm também compostos bioativos, elementos que influenciam positivamente a prevenção e o tratamento de doenças crônicas, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

“Toda ação da aveia se justifica pelo seu teor de fibras totais, fibras solúveis e presença de beta-glucana”, explica Manuela Dolinsky, nutricionista, professora da Universidade



## FIBRAS E MAIS FIBRAS

Federal Fluminense (UFF) e diretora do Conselho Federal de Nutricionistas. A beta-glucana é uma fibra-solúvel, ou seja, que se dissolve facilmente na água. Quando no tubo digestório, ela se transforma em uma espécie de gel, que interage com as secreções presentes no estômago e intestino. Segundo Manuela, essa interação oferece diversos benefícios à saúde do organismo. Veja quais:

- Redução da ação dos sais biliares sobre os lipídios, o que diminui a absorção de gordura
- Ação sobre as enzimas alfa-amilases pancreáticas, o que reduz a absorção de glicose
- Utilização por bactérias da microbiota intestinal, o que resulta na produção de ácidos graxos de

cadeia curta, que posteriormente são absorvidos no fígado e reduzem a síntese do colesterol.

Mesmo com tantos benefícios, a aveia não é um alimento milagroso e, embora seja uma boa aliada na prevenção e tratamento de doenças crônicas, não vai ser a cura para o problema. Também não é substituta para cuidados medicamentosos, necessários em pacientes com esses quadros.

### Para inserir na rotina alimentar

Apesar de ser um alimento funcional, a aveia extrapola os modismos de comida saudável comuns na atualidade. “É um alimento que gerações conhecem. É o mingau da vovó, o biscoito da mamãe”, comenta a nutricionista.



## FIBRAS E MAIS FIBRAS

Disponível em flocos, farelo e farinha, pode ser usada no preparo de bolos, substituindo o trigo, e também com frutas e iogurte. Segundo Manuela, o ideal é consumi-la nos lanches entre as refeições. A recomendação de consumo diário é de 60 a 100 gramas, o que dá algo entre meia xícara e uma xícara inteira do cereal. Na prática, isso pode ser feito com qualquer uma das versões do cereal, mas o tipo de processamento pelo qual o alimento passa pode gerar pequenas diferenças em seu conteúdo nutricional.

### Cuidados no consumo

No geral, não há limite para o consumo de aveia. Contudo, quanto maior a ingestão do ali-

mento, maior a quantidade de fibras ingeridas, o que demanda também mais hidratação. Dessa forma, se você costuma consumir bastante aveia no seu dia-a-dia, precisa também beber bastante água para obter seus benefícios. Caso contrário, em vez de auxiliar na digestão, por exemplo, o alimento pode ter efeito contrário e causar constipação.

O alerta de consumo fica para os produtos ultraprocessados que contêm aveia. Cereais matinais e barras de cereais, por exemplo, muitas vezes são comercializados com apelo de saudabilidade e estão repletos de açúcares adicionados em sua composição. Por isso, não devem fazer parte da rotina alimentar.



**VERSÁTEIS À MESA**

NARSIL\_ADOBESTOCK

# Que tal incluir a chia e outras sementes na sua rotina diária?

*Linhaça, gergelim, abóbora e girassol esbanjam substâncias protetoras, assim como a chia; conheça as propriedades de cada uma delas e saiba como integrá-las nas refeições dia a dia*



## VERSÁTEIS À MESA

REGINA CÉLIA PEREIRA

**E**mbara alguns acreditem que as sementes sirvam apenas como comida para pássaros, há muitos motivos para que esse grupo faça parte do seu cardápio. A começar pela riqueza nutricional, que tem sido esmiuçada em pesquisas de várias partes do mundo. Um estudo australiano, publicado recentemente no periódico científico *Annals of Botany*, avaliou as características da chia mostrando seus benefícios para a saúde.

“Ainda que o trabalho mostre que existam algumas diferenças nos teores de nutrientes, de acordo com o solo e o clima do local de cultivo, a semente da chia concentra diversos compostos protetores”, ressalta a nutricionista Giuliana Modezezi, do Espaço Einstein Esporte e Reabilitação, do Hospital Israelita Albert Einstein.

Entre as substâncias mencionadas na revisão, estão sais minerais como fósforo, potássio, cálcio, zinco, magnésio, cobre e ferro. Mistura que, entre outros benefícios, colabora para a saúde

de dos ossos.

Compostos fenólicos, reconhecidos por suas propriedades antioxidantes, também aparecem no artigo. Nomes complicados, como ácido rosmarínico, kaempferol, genisteína e daidzeína, são mencionados e, juntos, eles blindam as células dos efeitos nocivos do excesso de radicais livres, ajudando a combater danos como o envelhecimento precoce.

Outro nutriente apontado pelos cientistas é a proteína. Isso não significa, no entanto, que



## VERSÁTEIS À MESA

a chia deva ser encarada como substituta de carnes ou feijões. “Ela entra como um complemento e não como fonte proteica”, avisa a nutricionista.

Mas o maior destaque vai para a presença de ômega-3, um tipo de gordura ou, como preferem os especialistas, um ácido graxo da família dos poli-insaturados. Não faltam evidências sobre os efeitos anti-inflamatórios e protetores às artérias, ajudando a reduzir o risco de doenças cardiovasculares. A semente incrementa o cardápio com o ômega-3, já que nem sempre os pescados ricos no nutriente são acessíveis.

### **Chia e outras sementes no dia a dia**

Oriunda da América Central, conta-se que a chia era bastante consumida entre os povos pré-colombianos, mas, com a chegada dos espanhóis, foi ba-

nida. Para nossa sorte, continuou sendo cultivada meio às escondidas, em escala menor, e tem conquistado cada vez mais popularidade.

Uma dica para a hora da compra é preferir embalagens fechadas e escolher marcas conhecidas no mercado — produtos vendidos a granel nem sempre revelam sua procedência. Em casa, os grãos devem ficar em recipientes bem tampados e em locais escuros para garantir que todas as suas propriedades se mantenham.

“Bastante versátil, ela pode ser hidratada em água, leite, e outras bebidas para adquirir a consistência gelatinosa”, ensina a especialista do Einstein. Inclusive, nessa versão a semente favorece ainda mais a microbiota intestinal e entra em receitas de pudim e preparações veganas, no lugar do ovo. Seca, vai bem salpicada em frutas, saladas, sopas e na tapioca.





## VERSÁTEIS À MESA

Assim como a chia, outras sementes oferecem muitas substâncias benéficas e merecem um espaço no cardápio. Confira, a seguir, algumas das mais acessíveis.

### Semente de abóbora

Além de toda a riqueza da abóbora, seja do tipo moranga ou a pescoço, sua semente oferece gorduras benéficas que despontam em estudos como guardiãs cardiovasculares.

Chamada de pepita, contém carotenoides que conferem a cor esverdeada e têm efeito antioxidante, favorecendo a saúde ocular. Concentra minerais como o magnésio, fundamental ao esqueleto.

Há quem prefira saborear com a casca, que é bastante fibrosa, mas muita gente a dispensa. Faz sucesso como petisco, tostada e temperada.

A minúscula semente oleosa é

oriunda da planta africana *Sesamum indicum* e pode ser encontrada nas versões branca, dourada e preta, com variações de tons.

Apesar de pequenina, esbanja nutrientes, a começar pela mistura de gorduras mono e poli-insaturadas, que atuam em prol das artérias. Em sua composição, destaque para o alto teor de cálcio, indispensável aos ossos, e para as fibras, grandes parceiras do intestino. Vale menção ainda para a presença de compostos fenólicos, de ação antioxidante, caso da sesamina — cientistas a apadrinharam assim por causa do nome científico do gergelim.

A semente é matéria-prima da tahine, pasta comum na culinária árabe, e é estrela do halaw, um doce que, apesar de delicioso, soma muitas calorias. Para ambos, a sugestão é ir com muita parcimônia na quantidade.



## VERSÁTEIS À MESA

### Semente de girassol

Famosa por incrementar receitas de pães, essas sementes vêm da planta *Helianthus annuus*, espécie americana da belíssima flor amarela.

Rica em vitamina E e selênio, micronutrientes de atuação antioxidante e que trazem benefícios ao sistema imunológico, ela contém ainda algumas vitaminas do complexo B, aliadas do bom humor.

“As formas de consumo são bem semelhantes às das outras sementes”, sugere a nutricionista. Costuma aparecer nas receitas de pães, nas granolas e nas barrinhas de grãos. A recomendação é evitar exageros também.

### Semente de linhaça

Um dos diferenciais dessa semente é a concentração de lig-

nana, substância que atua como uma espécie de hormônio, já que apresenta semelhanças estruturais. Há indícios de sua atuação no combate a alguns sintomas da menopausa e na redução do risco de tumores, sobretudo os de mama.

Ela também guarda o ômega-3, que combate inflamações. Mas, na linhaça, ele aparece em uma variante chamada de ácido alfa-linolênico, ou ALA, que é uma espécie de precursor e só dentro do nosso organismo, pela ação de enzimas, transforma-se e revela toda sua capacidade anti-inflamatória.

Existem duas versões da semente do linho, a preta e a dourada, que apresentam características nutricionais bem semelhantes. A linhaça incrementa saladas de frutas, iogurtes, panquecas, entre outras preparações.



## COMBO PODEROSO

# Amendoim faz bem à saúde? Conheça os atributos do alimento

*As versões mais recomendadas do produto são cru, in natura, torrado ou cozido; pastas de amendoim com o selo “integral”, ou seja, sem aditivos, também são uma ótima escolha para o dia a dia*



## COMBO PODEROSO

BEATRIZ BULHÕES

**C**ru, torrado, cozido, doce, salgado, em pasta. São diversas as formas de consumir amendoim, fonte de proteínas e de gordura saudável, sem perder os nutrientes. Mas algumas são definitivamente mais vantajosas para a saúde.

A Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) classifica o amendoim como uma leguminosa, mas não há um consenso. Há quem diga que ele é uma espécie de leguminosa seca (como os feijões e lentilhas), mas outros profissionais da área de alimentos classificam o amendoim como oleaginosa (como as castanhas), por conta de sua composição: ele é rico em óleo (50%) e proteína (25% a 30%).

Independentemente da classificação, é essa composição que torna o amendoim tão bom para a saúde. “Numa porção de 100 gramas, 50 gramas são de gordura [óleo], o que parece alto, mas se trata apenas de gordura insaturada, que não está asso-

ciada a doenças vasculares”, explica Beatriz Tenuta, professora do curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo.

O amendoim apresenta um combo de nutrientes poderoso, mas é preciso consumir com moderação e escolher a versão mais adequada.

Cabe destacar que há tipos diferentes de gorduras, sendo que algumas são melhores do que outras. As saturadas, por exemplo, estão em alimentos como laticínios, manteiga, óleo de coco e carne vermelha, além de produtos ultraprocessados. Essa gordura deve aparecer com parcimônia no cardápio, já que o excesso está ligado a um maior ris-



## COMBO PODEROSO

co de problemas de saúde, como obesidade e males cardíacos.

Ao contrário das gorduras saturadas, as insaturadas se destacam por seus efeitos protetores, como favorecer o controle do colesterol e reduzir o risco cardiovascular. Também há indícios de benfeitorias ao cérebro. Dentro desse grupo, há as versões poli-insaturadas (representadas, por exemplo, por óleo de canola, salmão e sardinha) e as monoinsaturadas (azeite de oliva, abacate e o amendoim estão entre as fontes). Para completar o combo nutritivo do amendoim, vale mencionar a presença de fitoesteróis, substâncias que têm papel importante no controle dos níveis de colesterol.

O amendoim também concentra proteínas, nutrientes essenciais para a formação de músculos, e fibras, que facilitam o funcionamento do intestino. Todo esse mix faz com que o alimento seja

considerado de baixo índice glicêmico, ou seja, a liberação de glicose na circulação para gerar de energia ocorre de forma lenta, o que mantém os níveis de glicemia em ordem e contribui para a sensação de saciedade.

Além disso, o amendoim possui vitaminas A, K, D e E, que atuam em diversas funções do corpo. A vitamina A é relacionada à saúde da pele, do cabelo e da visão; a D ajuda na absorção de cálcio nos ossos; e a K e a E são antioxidantes. Somam-se ainda algumas vitaminas do complexo B.

### Como incluir na rotina?

Segundo Lara Natacci, pós-doutora em nutrição pela Universidade de São Paulo (USP) e diretora clínica da DietNet - Nutrição, Saúde e Bem-Estar, o único problema de consumir o amendoim são as calorias. “Em 100 g de amendoim, há cerca de 600 calorias, o que é muito”, alerta.



## COMBO PODEROSO

Mesmo que a gordura monoin-saturada seja considerada “boa”, ela segue sendo gordura, ou seja, fornece boas doses de calorias.

Em geral, especialistas recomendam de 30 a 40 gramas de oleaginosas por dia, o famoso punhado. Essa porção de amendoim fornece por volta de 190 calorias.

Fora a quantidade, é preciso prestar atenção no formato de amendoim escolhido. As versões salgadas, por exemplo, devem ser consumidas com moderação, já que apresentam bastante sódio, mineral cujo abuso tende a fazer a pressão arterial subir.

As versões mais recomendadas do produto são cru, in natura, torrado ou cozido. As pastas de amendoim com o selo “integral”, ou seja, sem aditivos, também são uma ótima escolha para o dia a dia.

### Cuidado na hora da compra

Independentemente do formato, o consumidor deve observar se o produto possui o selo da Associação Brasileira da Indústria de Chocolates, Amendoim e Balas (Abicab). O registro é uma segurança contra a aflatoxina, composto tóxico produzido por um fungo que cresce no amendoim quando a leguminosa é deixada em local úmido.

Na maioria das vezes, essa toxina atrapalha apenas o sistema digestivo, causando dor na barriga e diarreia. Mas, em alguns casos, pode causar problemas graves, inclusive mentais.

Em feiras, uma observação minuciosa pode ajudar na identificação de fungos. Mas, por causa do selo, produtos industrializados tendem a apresentar uma proteção maior.





## RAIZ SUPERNUTRITIVA

# Beterraba: proteção do cérebro ao coração

*Um dos principais destaques do vegetal é seu elevado teor de antioxidantes, compostos que protegem as células contra moléculas perigosas; é possível obter esses benefícios de beterrabas frescas, secas ou em formato de purê*



## RAIZ SUPERNUTRITIVA

SONYA COLLINS

**L**eia o rótulo de um frasco de cápsulas à base de beterraba e você verá promessas de melhora no desempenho atlético, na pressão arterial e no funcionamento dos sistemas digestivo e imunológico. Mas será que alguns gramas do pó rosa podem fazer tudo isso? A resposta é: talvez.

Se você realmente deseja obter todos os benefícios da beterraba para a saúde, “não desperdice seu dinheiro com suplementos ou sucos especiais. Apenas coma beterraba”, orienta Cydney McQueen, farmacêutica, professora clínica da Faculdade de Farmácia da Universidade de Missouri-Kansas City e especialista em suplementos alimentares.

### **As beterrabas são boas para a saúde?**

O alimento é uma rica fonte de antioxidantes, compostos que neutralizam radicais livres. Ambos são moléculas que circulam no corpo. Pense nos antioxidantes como os mocinhos e nos radicais livres, como os vilões.

Radicais livres são produzidos a partir de certas funções do corpo,

como o próprio metabolismo, e também pela exposição a coisas nocivas no mundo ao nosso redor, como fumaça de cigarro, poluição e radiação. Eles se prendem às células saudáveis e as danificam, em um processo chamado de estresse oxidativo. Com o tempo, esse estresse cumulativo contribui para os sinais de envelhecimento e para o risco de inúmeras doenças crônicas da velhice, incluindo câncer, doenças cardíacas e Alzheimer.

Por sua vez, os antioxidantes – que vêm de alimentos saudáveis, especialmente os vermelhos, laranjas, roxos e azuis – se prendem aos radicais livres e previnem que eles causem estragos nas células saudáveis.

Mas a beterraba não é um alimento vermelho ou roxo co-



## RAIZ SUPERNUTRITIVA

mum. Estudos mostram que o vegetal — não sucos ou cápsulas cheias de pó — é duas vezes mais eficaz em neutralizar radicais livres do que outros ingredientes vermelhos, laranjas, roxos e azuis. De fato, beterrabas estão classificadas entre os 10 vegetais antioxidantes mais potentes.

Cabe reforçar que antioxidantes têm implicações para a prevenção de todos os tipos de doenças crônicas relacionadas à idade.

### Redução do risco de câncer

A tonalidade magenta e muitas das propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias da beterraba vêm de um pigmento natural do alimento chamado betalaína.

É por isso que uma grande quantidade de pesquisas explora seu potencial para prevenção do câncer. Já foi demonstrado que beterrabas têm algum grau de atividade anticâncer em ratos de laboratório com a doença e em células cancerígenas humanas em placas de petri.

Embora isso seja certamente promissor, é uma longa jornada até que um ensaio clínico humano possa provar que a beterraba, ou alguma substância extraída dela, possa prevenir ou tratar o câncer.

### Desempenho atlético no mais alto nível

Devido ao seu potencial para melhorar o fluxo sanguíneo, a beterraba tem recebido muita atenção por seu possível papel no desempenho físico.

Não faltam publicações detalhando experimentos nos quais fisiologistas do exercício testaram os efeitos do suco de beterraba na resistência cardiovascular, tolerância ao exercício e dor muscular pós-exercício.

Em um pequeno estudo com 10 adolescentes com obesidade, e publicado no *American Journal of Physiology*, o consumo de 70 ml de suco de beterraba todos os dias por seis dias melhorou a tolerância ao exercício — ou seja, quanto uma pessoa pode se exer-



## RAIZ SUPERNUTRITIVA

citar antes de ficar sem fôlego ou cansado para continuar.

Em outra pesquisa — com canoístas masculinos e femininos de nível nacional — o suco de beterraba pareceu melhorar ligeiramente a velocidade em uma corrida de curta distância. No geral, parece que os benefícios do vegetal são limitados ao exercício cardiovascular e que os efeitos podem ser tão pequenos que só fariam diferença para atletas de classe mundial, não para os “guerreiros de fim de semana”.

“Se você é um atleta olímpico, onde diferenças sutis podem significar a diferença entre prata e ouro, então claro, tente”, diz Cydney.

### Função cognitiva

O aumento do fluxo sanguíneo também pode ajudar o cérebro. Então, pesquisadores exploraram o impacto que as beterrabas podem ter nas habilidades de pensamento. Um estudo com 44 adultos publicado no *European Journal of Nutrition* descobriu que suplementos de

beterraba mastigáveis melhoraram a consolidação da memória — a capacidade de o cérebro converter novas informações em uma memória de longo prazo.

Já uma revisão de 2021 de estudos no jornal *Food Science and Nutrition* descobriu que, embora as beterrabas tenham aumentado os níveis de óxido nítrico — que está conectado com o desempenho cognitivo —, isso não levou à melhoria das habilidades de pensamento.

### Beterrabas superam suplementos

No final do dia, não há um monte de evidências para apoiar os benefícios de engolir pílulas cheias de um pó rosa feito a partir da beterraba, mas provavelmente isso também não faria mal.

A boa notícia é que é seguro tentar — exceto talvez para pessoas que têm risco de pedras nos rins. Mas consumir na forma de alimento in natura ainda é a melhor maneira, porque você obtém todas as fibras e as outras coisas positivas que vêm com isso.



## **ALIADO DA SAÚDE**

# Nutrição valiosa: conheça os segredos do inhame

*O tubérculo tem baixo índice glicêmico porque é rico em fibras, substâncias que deixam a digestão mais lenta e, como consequência, ajudam a manter a sensação de saciedade por mais tempo*





## ALIADO DA SAÚDE

LAYLA SHASTA

**O** inhame, também chamado de taro em algumas regiões do Brasil, é um tubérculo com casca marrom, interior branco e composição nutricional de destaque. Rico em antioxidantes e outras substâncias importantes para a saúde, ele pode se tornar um grande aliado na rotina alimentar. Abaixo, descubra seus benefícios para a saúde.

### Glicemia sob controle

A nutricionista Lara Natacci, membro da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN), explica que o inhame é fonte de carboidratos, o que o torna uma excelente fonte de energia. No entanto, diferentemente de outros alimentos ricos nesse nutriente, como a farinha branca e os doces, ele tem um baixo índice glicêmico. Isso significa que esse carboidrato é absorvido pelo organismo lentamente, sem causar picos de açúcar no sangue.

Quando a glicose entra de forma vagarosa nas células, não há picos do hormônio insulina na circulação – processo que pode culminar, com o tempo, em maior risco de obesidade e diabetes. Por isso,

o tubérculo é um bom alimento para ser incluído na alimentação, inclusive de quem precisa controlar a glicemia, como pessoas com diabetes.

### Saciedade prolongada

O inhame tem baixo índice glicêmico porque é rico em fibras, as substâncias que deixam a digestão mais lenta e, como consequência, ajudam a manter a sensação de saciedade por mais tempo. Dessa forma, ele diminui a vontade de beliscar o tempo inteiro, o que pode facilitar o processo de emagrecimento.

Por isso, Sandra Chemin, nutricionista e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universi-





## ALIADO DA SAÚDE

tário São Camilo, em São Paulo, considera que o tubérculo é um ótimo substituto para outras fontes de carboidratos no cardápio de quem deseja perder peso.

### Intestino destravado

O inhame contém um teor de fibras um pouco superior ao de outros tubérculos, como batata doce e mandioca. De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, essas substâncias, acompanhadas da ingestão adequada de água, contribuem para o trânsito intestinal adequado. Isto é, o alimento pode ser vantajoso para quem sofre de prisão de ventre.

Além disso, o inhame é formado por uma espécie de amido (um tipo de carboidrato) que ajuda no bom funcionamento da microbiota intestinal, a população de micro-organismos que vive na região do intestino e tem impactos na saúde como um todo.

### Células mais protegidas

Segundo Sandra, o inhame é rico em flavonoides, componentes que possuem ação antioxidante. Na prática, esses elementos protegem as células contra os efeitos dos radicais livres, que são moléculas instáveis capazes de causar danos às células – como o envelhecimento precoce dessas estruturas.

Ao blindá-las, os antioxidantes contribuem para a prevenção de inúmeros tipos de doenças.

### Favorece a imunidade – mas não há milagre

De acordo com Sandra, por ter um alto poder antioxidante, o inhame é tido como um bom aliado da imunidade. Ela explica que o alimento possui atividade imunomoduladora, isto é, atua no sistema imunológico potencializando a resposta orgânica a alguns micro-organismos, como vírus e bactérias.



## ALIADO DA SAÚDE

Mas vale ressaltar: o tubérculo, sozinho, não pode ser visto como remédio. Lara alerta que uma boa imunidade é construída com alimentação equilibrada e diversificada. Logo, um único alimento não é capaz de defender o organismo contra agentes patogênicos. Segundo a especialista, para garantir uma boa imunidade, é preciso ter acesso a uma variedade de vitaminas e minerais, além de fibras, compostos bioativos e proteína.

### Melhor forma de consumo

O inhame, como outros alimentos ricos em amido, é melhor digerido quando cozido. É o que explica Sandra, que destaca que

as propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias do alimento serão melhor absorvidas pelo organismo. A nutricionista recomenda o consumo de inhame três vezes por semana, com ingestão de 30 a 70 gramas por semana, mas alerta que cada pessoa tem necessidades específicas.

### Aliado contra a dengue?

Com a epidemia de dengue no Brasil, o suco de inhame passou a ser procurado por muitas pessoas como forma de combater os sintomas da doença por supostamente dar uma força para a imunidade. Porém, Sandra adverte: o suco não é recomendado, já que envolve o consumo do inhame cru.



## TRINCA IMBATÍVEL

# Qual o segredo das zonas azuis? Três alimentos podem indicar o caminho

*Infelizmente não há um manual para a longevidade, mas algumas lições importantes das pessoas que vivem nestes locais nos ajudam a traçar novos hábitos para envelhecer com mais saúde*



## TRINCA IMBATÍVEL

ALEXA MIKHAIL

**S**eis áreas do mundo são conhecidas como blue zones (ou zonas azuis), onde uma combinação de cultura, mentalidade, dieta e ambiente ajuda seus moradores a viver mais tempo e com mais saúde do que a maioria.

Embora não exista manual para a longevidade, algumas lições importantes das pessoas que vivem nas zonas azuis podem ajudar você a criar e manter novos hábitos para envelhecer com mais saúde. Uma dessas lições se encontra na cultura alimentar de uma península de 130 quilômetros de extensão na América Central, caracterizada como zona azul no início dos anos 2000.

Os habitantes de Nicoya, na Costa Rica - conhecida por suas paisagens costeiras ao sul da fronteira com a Nicarágua - vêm consumido rotineiramente três alimentos juntos há pelo menos 6 mil anos, segundo Dan Buettner, fundador da Blue Zones LLC, em sua série documental Como Viver até os 100: Os Segredos das Zonas Azuis, na Netflix.

“Sem dúvida, uma das razões

pelas quais as pessoas de Nicoya vivem muito é porque elas têm essa dieta de feijão, abóbora e milho”, diz Buettner no filme. “Elas a chamam de três irmãos”.

Esses alimentos à base de plantas são fontes práticas e econômicas de proteína que ajudam os habitantes de Nicoya até a velhice. Ao contrário da dieta ocidental, em que a carne é a principal fonte de proteína, o feijão, o milho e a abóbora fornecem proteína a um custo baixo e sem o colesterol e a gordura saturada da carne vermelha.

“Eles gastam uma fração do que gastamos com carne e laticínios, mas obtêm toda a proteína de que precisam”, diz Buettner na série. “Isso mostra que não é preciso ser rico para ter uma alimentação saudável”.

Aqui estão os benefícios dos “três irmãos” para a saúde:



## TRINCA IMBATÍVEL

### 1. Milho

Em Nicoya, as famílias tradicionalmente fazem tortilhas mergulhando os grãos de milho em cinzas de madeira. “O processamento tradicional aumenta o valor nutricional do milho”, diz Buettner no documentário.

As tortilhas são ricas em carboidratos complexos, essenciais para manter a energia. O milho, por si só, também é rico em fibras - portanto, é digerido lentamente e mantém a pessoa saciada por mais tempo. A boa notícia é que, mesmo que você não faça tortilhas caseiras, pode saborear o milho de outras formas ou adicioná-lo a molhos e saladas.

### 2. Feijão

O feijão preto contém antioxidantes, que fortalecem o sistema imunológico, diz Buettner na série. Eles também fornecem uma fonte substancial de proteína para o crescimento muscular e fibras para o controle do açúcar no sangue.

O feijão também é mais acessível

do que outras fontes de proteína - você pode obter um quilo por cerca de R\$ 7. Seja em sopas, tacos ou sozinho, o feijão é outra adição fácil à sua coleção de receitas. (No Brasil, a recomendação é investir na dupla arroz e feijão)

### 3. Abóbora

A abóbora é rica em vitaminas A, B e C, além de magnésio e potássio, que são essenciais para a saúde dos ossos, do sangue e do coração, segundo a Cleveland Clinic. Seus antioxidantes também ajudam a reduzir o estresse oxidativo, que pode causar danos às células e doenças.

A maneira de comer na zona azul não é uma dieta rigorosa, mas uma lição de como a combinação de alimentos integrais, saborosos e baratos pode ser deliciosa e contribuir para a longevidade. “Encontre os ingredientes que você adora e, se conseguir aprender a combiná-los para fazer algo delicioso, você estará no caminho certo para comer até os 100 anos”, afirma Dan Buettner.