



Benefícios da alimentação com mantimentos integrais

Os alimentos integrais são fontes de diversos nutrientes, tais como, a vitamina E, vitaminas do complexo B e minerais: como o selênio, zinco, cobre, ferro, magnésio e fósforo.

Esses mantimentos podem ser incluídos diariamente na dieta ao optar pelo consumo de arroz integral, granola e outros grãos integrais, a exemplo da aveia. As massas e pães brancos devem ser substituídos pelas versões integrais.

De acordo Cristiane Botelho, nutricionista da Clínica de Nutrição da Universidade Univeritas/UNG, os alimentos integrais possuem uma grande quantidade de fibras, que absorvem água formando uma espécie de gel no estômago, ficando lá por mais tempo, causando a sensação de saciedade, ou seja, “matam a fome” por mais tempo.

“O consumo do integral faz com que a pessoa sinta menos fome, e isso pode ajudar com que o consumo de outros alimentos seja menor. Sobre tudo, para quebrar a fibra do alimento é necessário masti-

RICO EM FIBRAS, O ALIMENTO INTEGRAL LIMPA O ORGANISMO E AJUDA A RETIRAR GORDURA, AÇÚCARES E TOXINAS.



gá-lo mais vezes, facilitando a digestão e maior aproveitamento dos nutrientes. O processo de mastigação ajuda também ajuda a ativar a sensação de saciedade”, explica.

Em relação às questões calóricas, os alimentos in-

tegrais e os refinados possuem quase o mesmo valor energético. A grande diferença está na composição nutricional entre eles. Os integrais por não passarem pelo processo de refinamento, mantem suas caracte-

rísticas originais, preservando sua propriedade nutricional, enquanto os refinados, perdem, durante o processo industrial, boa parte dos nutrientes e fibras que possuem. Contudo, é essencial a ingestão

de água, para evitar problemas de constipação.

BENEFÍCIOS:

Os alimentos integrais, também, ajudam no tratamento ou prevenção de doenças, pois preservam os minerais e vitaminas em sua composição, e pela riqueza em fibras que contribuem para melhorar o bom funcionamento do intestino e do organismo como um todo.

O consumo é aconselhável como preventivo para muitas doenças e para a manutenção da saúde de diversos órgãos do corpo. Os níveis de açúcares no corpo também são equilibrados, pois a liberação da glicose se torna mais lenta e constante, beneficiando especialmente os portadores de diabetes. Além disso, por serem ricos em fibras limpam o organismo, ajudando a retirar a gordura, os açúcares e as substâncias tóxicas presentes no corpo, e ajudam a baixar os níveis de LDL, também conhecido como colesterol ruim, o que previne doenças cardiovasculares.

Como manter carboidratos na dieta sem engordar

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, o carboidrato é um aliado do corpo, não deve ser retirado da alimentação e pode ser consumido no nosso cotidiano, desde que seja de forma moderada e inteligente.

Além de ser uma das principais fontes de energia, ele desempenha funções importantes no nosso organismo, como a nutrição das células do sistema nervoso central, músculos e fornece energia para as principais atividades do organismo.

Consumido de forma correta - por meio de alimentos ricos em amido e fibras como, por exemplo, a granola - ele previne o uso da proteína muscular, enquanto que uma restrição total na ingestão desse nutriente pode causar cansaço, fadiga, além de outros males.

GRANOLA SACIA O ORGANISMO, GARANTE FIBRAS E ENERGIA SEM COMPROMETER A DIETA.

A granola é um alimento composto, em sua maior parte, por carboidratos chamados de carboidratos complexos. Diferentemente dos carboidratos simples, que são as massas, grãos e farinhas refinadas, por exemplo, um carboidrato complexo, ingerido moderadamente, principalmente no café da manhã, pode fazer nosso corpo gastar mais energia para “quebrá-lo” e nos munir com uma carga saudável de disposição, sem trazer ganho de peso.

No caso da granola, sua grande quantidade de fibras e

baixos teores de gordura insaturada a tornam um dos mais completos carboidratos. Ingerida de forma moderada, de 2 a 4 colheres de sopa por dia, em iogurtes e leites, ela se torna uma aliada da boa alimentação.

“Consumir granola no seu café da manhã significa adicionar vitaminas e minerais antioxidantes na dieta. Além disso, a granola, como todo carboidrato complexo, demora mais tempo para ser digerida, isso mantém a saciedade e ajuda a retardar a sensação de fome. Ou seja, ingerir



a granola ao longo do seu dia contribui para manter-se num peso saudável”, explica a nutricionista da Grings Alimentos Saudáveis, Marília Toledo.

Além disso, alimentos que são fonte de carboidratos como a granola, oferecem uma série de nutrien-

tes importantes, como fibra, magnésio, manganês, selênio, ferro e zinco.

Além da granola, outras fontes de carboidratos complexos são aveia, arroz integral, farinha de trigo integral, grãos e sementes integrais, massas integrais, etc.



Será que cerveja realmente engorda ou é mito?

SERIA A CERVEJA A GRANDE RESPONSÁVEL POR AQUELA BARRIGA DE CHOPP OU NÃO?

Se você já associou aqueles quinhos a mais com a cerveja, saiba que ela não é tão vilã assim.

É claro que, se consumida em excesso, a cerveja passa de “mocinha” para a vilã da história mesmo. Para o proprietário do Valbier-BrewShop, Valdir Tressino, isso funciona com quase tudo o que comemos. É aquele velho ditado: tudo em excesso faz mal.

Ao avaliar as calorias de um suco de uva de caixinha de 350 mL temos um total de 234 calorias. Já, fazendo uma média das nossas queridas cervejinhas esse total cai para 139 calorias no mesmo 350 mL.

Valdir ressalta que existe também a qualidade de vida de cada um. Caso a pessoa que consuma cerveja diariamente em doses moderadas faça atividades físicas, a chance daquela barriguinha vir a aparecer é menos provável. Se a vontade de beber cerveja diariamente for combinada com uma dieta cheia de calorias e fal-



ta de atividade física, a cerveja irá contribuir sim para a protuberância ao redor da barriga.

Portanto, beber cerveja com moderação é o principal quesito para não ter aquela barriguinha. Outra questão é: “enquanto você bebe cerveja costuma comer aperitivos?” Durante o consumo de bebida há uma chance maior de comer comidas mais calóricas, exemplo das porções de batata frita ou calabresa. Assim, o corpo acumulará ainda mais gordura.

Antes de tomar cerveja, que tal fazer uma refeição mais saudável? O impacto do álcool é maior quando não há nada no estômago. E, ainda são menores as chances de querer um aperitivo.

Uma cerveja por dia não significa aumento de peso, pelo contrário, há vários estudos que defendem a cerveja com consumo moderado, entre os benefícios são: estimula o cérebro, baixa a pressão arterial, age contra a insônia e na proteção do organismo contra a diabetes.

Temperos para diminuir o sal nas receitas

Muito além do sal e pimenta, os temperos dão cor, sabor e incrementam os pratos do dia a dia. E o melhor de tudo, ajudam a cuidar da saúde.

Ervas como açafrão, manjericão e até o gengibre são verdadeiros coringas na hora de cozinhar. São itens que você precisa ter por perto, sempre. Confira:

Pimenta do reino

Muito utilizada na cozinha brasileira, pode ser verde, vermelha, branca ou preta. Combina com carnes e molhos.

Ervas

Açafrão para temperar risotos, aves, caldos, massas e doces. Manjericão é ideal para receitas com tomate

MIX DE ERVAS AJUDAM A DAR COR, SABOR E CONTRIBUEM PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.



como pizzas, molho para churrasco, assados, saladas e legumes. a Manjerona pode aromatizar saladas e valorizar carnes e aves.

Alho, cebolinha, salsa

O trio mais famoso da cozinha brasileira. Alho pode ser usado cru, refogado, picado e fica ótimos em carnes assadas e arroz branco. A cebolinha é utilizada em omeletes, molhos e é a dupla da salsinha, que combina com canapés, molhos de ervas, pães, tomates, omeletes e outros.

Gengibre

Moído é ideal para bolos, pães, molhos, sopas, aperitivos, carnes, peixes, aves, legumes, saladas e frutas.



Fundado em 1934

Diretor Responsável: Eduardo Carvalhaes Nobre
(Registro DR-MT/SRTE/MG - Nº 11.411)

Propriedade de O Debate Ltda - CNPJ: 19.403.088/0001-10
Redação - Av. Amazonas, 2234 - Santo Agostinho - 30180-003
Belo Horizonte/MG - (31) 3337-8008

Edição 2658 - Janeiro de 2018

Paulo Pinheiro Chagas (1934-1953)
Oswaldo Nobre (1953-2007)
Diretoria Executiva
Luisa Maria Maia Nobre - Redação
Eduardo Carvalhaes Nobre - Mídias Digitais

Site: www.odebate.com.br
Gerente: Sandra Regina Valentim Maia
Projeto Gráfico: Carlos Alexandre Domingues
Órgão de Utilidade Pública pela Lei 1.950,
da Câmara Municipal de Belo Horizonte

Os artigos e colunas assinados não expressam necessariamente a opinião do jornal.



OMS alerta para aumento da obesidade infantil

A Organização Mundial da Saúde (OMS) alertou para o aumento da obesidade infantil em todo o mundo.

O número de crianças e adolescentes obesos passou de cerca de 11 milhões, em 1975, para 124 milhões em 2016, segundo a OMS e o Imperial College de Londres. Além disso, há mais 123 milhões de pessoas entre os 5 e os 19 anos de idade com excesso de peso.

O coordenador do estudo, MajidEzzati, explicou que o aumento da população é responsável por apenas 10% desse crescimento. Os demais 90% se explicam pelo fato de haver mais crianças gordas hoje do que antigamente. Há 40 anos havia uma criança obesa para cada cem, e hoje há seis para cada cem no caso das meninas, e oito para cada cem no dos meninos.

Segundo os especialistas, a tendência é que essa proporção aumente

ainda mais. Nos países ricos, os números não estão mais aumentando, porém se mantêm num nível elevado. Já nos países pobres e de renda média, a situação é alarmante, afirmaram os cientistas.

Eles culpam a falta de exercícios e a má alimentação. Esta é estimulada por comerciais de produtos com muito açúcar e pelos elevados preços de alimentos saudáveis, afirmaram.

A OMS deu algumas recomendações para reverter a tendência. Autorida-

des de saúde devem informar melhor as famílias sobre a alimentação saudável, incentivar as mães a exclusivamente amamentar os recém-nascidos nos primeiros seis meses, oferecer alimentos

saudáveis nas escolas e facilitar a prática de esportes pelas crianças.

“Deve ser seguro caminhar ou andar de bicicleta até a escola”, disse FionaBull, da OMS. Segundo ela, o combate ao cigarro

EXCESSO DE AÇÚCAR NA ALIMENTAÇÃO E FALTA DE EXERCÍCIO SÃO MAIORES CULPADOS.

mostrou que o aumento de impostos também pode ajudar as pessoas a evitar os alimentos não saudáveis. A obesidade eleva os riscos de diabetes, câncer e ataques cardíacos, lembraram os especialistas.

Para a classificação foi utilizado o chamado índice de massa corporal, que é calculado fazendo a divisão do peso de um corpo pela sua altura ao quadrado. Se o resultado estiver entre 25 e 30, há excesso de peso, e mais de 30 significa obesidade.

O estudo considerou as medidas corporais de 130 milhões de pessoas no mundo, incluindo 31,5 milhões com idades entre os 5 e os 19 anos.



O princípio do bem-estar: a alimentação

“Você é o que você come”. A frase nunca teve um respaldo tão grande como atualmente. Entretanto, além de ser a grande responsável pela nossa saúde e combustível para que o corpo funcione, a alimentação tem sido considerada uma grande aliada à qualidade de vida e o bem-estar.

De acordo com Dr. Lucas Penchel, médico e nutrólogo, o poder dos alimentos vai muito além da saúde ou de engordar ou emagrecer. “Uma nutrição equilibrada, com variados grupos de alimentos e em quantidades apropriadas contribui muito para a qualidade da

vida das pessoas, influenciando no humor, libido, cognição, otimização da performance no trabalho, depressão, entre outras coisas”.

BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO NÃO É SÓ PARA A SAÚDE, MAS TAMBÉM PARA A QUALIDADE DE VIDA E O BEM-ESTAR

O médico conta que a deficiência nutricional pode ser sentida através do cansaço, desânimo,

estresse, entre outros. “O corpo sente falta, manifestando-se de diversas formas, de acordo com a carência sofrida. Por isto é fundamental prestar atenção na maneira que nos alimentamos e no que ingerimos”.

A serotonina, por exemplo, é um neurotransmissor essencial para o bem-estar, pois atua na regularização do sono, apetite, humor e até na sensibilidade à dor. Ela não pode ser ingerida através da alimentação, pois é produzida pelo próprio corpo. Entretanto, o consumo de certos alimentos estimula o organismo a produzi-lo.

“A carência de serotonina está ligada a quadros de ansiedade e insônia, dois dos grandes males da atualidade”, explica Penchel. Alimentos ricos em vitaminas do complexo B e aminoácido triptófano auxiliam o corpo a produzir a serotonina. “Sementes como nozes e abacate e mel e banana são ricos nos nutrientes citados, respectivamente”.

Horários fixos para as refeições ajuda a balancear os nutrientes ingeridos ao longo do dia, contribuindo para o bom funcionamento do corpo. “É muito melhor fazer várias refeições ao dia comendo poucas quantidades para não sobrecarregar o organismo. Isto evita excessos”.



Como acabar com a sensação de fome infinita?

PARA SE TER A SENSACÃO DE SACIEDADE POR MAIS TEMPO É PRECISO ORGANIZAR O CONSUMO DE ALGUNS ALIMENTOS

Na correria do dia a dia, mesmo quando nos alimentamos bem é comum termos a sensação de estarmos sempre com fome. Quem tem a chamada “boca nervosa” sabe bem como essa sensação pode ser incômoda e gerar grandes prejuízos à saúde.

Contudo a solução para esse problema é simples, basta controlar o famoso “hormônio da fome”. A grande questão é como fazer isso.

Esse hormônio, oficialmente chamado de grelina, é produzido principalmente pelo estômago. Sempre que ficamos sem comer, nosso estômago intensifica a secreção desse hormônio que, imediatamente, emite uma mensagem para o nosso cérebro avisando sobre essa ausência de comida. Quanto mais elevada for a produção, maior será a sensação de fome e esta só passa depois que nos alimentamos novamente.

Uma curiosidade é que a quantidade de grelina em obesos não é necessariamente maior do que em pessoas com o

peso ideal, por isso é tão comum ouvirmos muita gente reclamando dessa fome infinita.

No Brasil, isso ocorre muito devido ao nosso modelo de alimentação. Em geral, costumamos misturar carboidratos, gorduras e proteínas em todas as refeições. Contudo, esses grupos, por serem absorvidos pelo nosso estômago de formas diferentes, influenciam muito na liberação do hormônio da fome.

Para termos a sensação de saciedade por mais tempo, o ideal seria organizar o consumo

simples e rápidas de controlar esse hormônio, sem ser por restrições ou pelos medicamentos proibidos que ouvimos falar por aí. Fórmulas manipuladas que tenham em sua composição produtos naturais é uma delas.

O Adipogen, por exemplo, composto que associa folhas

Outra grande vantagem é a sua facilidade de acesso, visto que está disponível em diversas farmácias de manipulação espalhadas pelo país. Assim, temos uma excelente solução para controlar o hormônio da fome sem gerar nenhum prejuízo à saúde.

Se você se identificou não hesite em consultar seu nutricionista ou farma-



desses alimentos para evitar a liberação da grelina. Um modelo eficiente, por exemplo, seria se ingeríssemos primeiro a carne, as verduras, os legumes e só depois o arroz e o feijão. Contudo, quem aguentaria viver de maneira tão restritiva?

Sorte a nossa que existem formas muito mais

de Piper betle e sementes de Dolichosbiflorus, extratos naturais que são excelentes gerenciadores de peso, cumpre bem essa função por reduzir o acúmulo excessivo de gordura, estimular a lipólise e controlar o apetite.

Em testes clínicos, após o uso contínuo por oito semanas, o suple-

mento provocou uma redução dos níveis séricos de grelina de 20,85% e um aumento de adiponectina (hormônio que estimula a quebra de gordura) de 15,35% no grupo tratado. Dessa forma, através da inibição do apetite, ele gerou uma perda média de 3 Kg nas pessoas que o utilizaram.

cêutico, para incluir o Adipogen na sua rotina agora mesmo!

Maura Corá - Nutricionista da Idealfarma, empresa que se dedica à fabricação e distribuição de extratos nutracêuticos, fitoterápicos, cápsulas gelatinosas e suplementos.