

KARINA AL ASSAL

Orientação Nutricional

Editorial

Olá, é com muito prazer que envio a você a primeira **ALNews**, newsletter bimestral da Clínica de Nutrição Dr^a Karina Al Assal. A partir de hoje, e a cada dois meses, vamos trazer a você um conteúdo especialmente desenvolvido pela nossa clínica, com notícias, dicas e informações sobre bem-estar, nutrição esportiva, nutrição gourmet, nutrição infantil e nutrição clínica. No boletim ALNews, você também encontrará sugestões de leitura sobre o universo da alimentação e vida em equilíbrio e aprenderá receitas para deixar a sua dieta mais saudável e saborosa. Boa leitura e um excelente 2011!

Dr^a Karina Al Assal (CRN 17275)

KARINA AL ASSAL
Orientação Nutricional



KARINA AL ASSAL
Nutrição para Esporte

SAÚDE É O QUE INTERESSA!

Sabemos hoje que o esportista que não se alimenta de forma saudável não atinge resultados satisfatórios. Cada modalidade exige uma dieta específica e a Nutrição Esportiva, neste caso, entra como substrato essencial, já que é um dos poucos fatores que podem ser controlados quase que totalmente pelo homem. Alimentar-se adequadamente melhora substancialmente a performance, eleva o desempenho, modifica a composição corporal, promove a qualidade de vida e contribui para a perda de peso. Na Clínica Dr^a Karina Al Assal, o atendimento aos praticantes de atividade física varia de acordo com: o tipo de modalidade, a rotina de treinos (horários, local e duração), gasto calórico, hábitos alimentares e os suplementos utilizados. A partir dessas informações, são calculadas as necessidades nutricionais que resultarão em um plano alimentar, de acordo com os treinos.

PROBIÓTICOS: PRESTE ATENÇÃO NELES!

Os probióticos, que em grego significam 'pró vida', podem ser definidos como microrganismos vivos, não patogênicos e capazes de alterar a microbiota intestinal de

1. Qualidade de Vida

Mudar de hábitos para mudar de vida. Muita gente se pergunta até onde uma simples mudança na alimentação pode nos levar. Deixar de ingerir frituras, refrigerantes ou até mesmo doces pode representar muito lá na frente. Melhor ainda isso vier acompanhado de orientação nutricional. É o que chamamos de "novo estilo de vida" – um santo remédio no combate à obesidade, o diabetes e os riscos de doenças cardiovasculares. Mas a

boa alimentação pouco vale – e vice-versa – se quem está disposto a mudar não inclui em sua rotina exercícios físicos. Um estudo recém-publicado no Archives of Internal Medicine, que analisou a evolução de mais de 5000 pessoas ao longo de quatro anos, comparando as mudanças de estilo de vida com o uso de remédios, prova que modificar os hábitos é mais poderoso do que qualquer medicação.

KARINA AL ASSAL
Nutrição para Equilíbrio

2. Nutrição Gourmet

RECEITA DE ARROZ INTEGRAL

Quem disse que alimentação saudável não tem sabor? A Nutrição Gourmet da Clínica Dr^a Karina Al Assal busca unir o útil ao agradável: ensina você a colocar em prática a sua prescrição dietética, de forma saborosa e criativa. Neste primeiro ALNews, você aprende a preparar um delicioso arroz integral.

O consumo regular desse grão reduz os problemas intestinais, melhora o metabolismo da glicose em diabéticos e protege o sistema nervoso, por causa da vitamina B1.

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz integral ou 7 grãos
- ½ xícara de arroz selvagem
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de salsinha bem picada
- 2 colheres de sopa de alho poró em rodela ou abobrinha ou cogumelos
- 1 colher de sobremesa de curry - ou açafrão D opcional

- Sal a gosto

PREPARO:

Cozinhe os grãos separados até o ponto desejado. Escorra e misture os grãos em uma panela, coloque o óleo, alho poró, salsinha e o curry. Misture o arroz e serve quente ou frio, como salada.

Rendimento 4 a 5 pessoas

KARINA AL ASSAL
Nutrição Gourmet

KARINA AL ASSAL
Nutrição para Crianças

CRIANÇAS OBESAS = FUTUROS ADULTOS COM PROBLEMAS

O aumento na prevalência da obesidade infantil é preocupante devido ao risco aumentado que essas crianças têm de se tornar adultos obesos e desenvolver doenças crônicas no futuro. E, nesse ponto, a indústria alimentícia cumpre um papel muitas vezes negativo que, na verdade, não afeta apenas o hábito, mas o comportamento alimentar, ao transmitir o conceito de alimentos "saudáveis" de uma forma prática e rápida. Segundo dados cien-



tíficos, a estabilidade econômica, o trabalho da mulher fora do lar, maior praticidade, rapidez, durabilidade e boa aceitação do produto são fatores que contribuem para a introdução e manutenção de alimentos industrializados nos hábitos da família e das crianças. Porém, muitos destes alimentos industrializados são ricos em gorduras e carboidratos refinados e acabam sendo substitutos dos alimentos "in natura". É importante lembrar que a criança se espelha no exemplo de alimentação dos pais, portanto, é de fundamental importância que toda a família tenha bons hábitos alimentares.

forma positiva. E ter uma microbiota intestinal saudável é importante para prevenção de diversas doenças. Recentemente, pesquisas detalhadas demonstraram os efeitos benéficos dos probióticos não somente para o intestino, mas sim para todo o organismo. Ajudam, por exemplo, na diminuição de alergias, no combate a infecções e processos inflamatórios, previnem

contra o câncer e até a obesidade. Os probióticos podem ser encontrados na forma de suplemento isolado em pó, cápsula ou em alguns produtos alimentícios. Mas atenção: para saber qual é o produto ideal para você é preciso consultar um especialista.

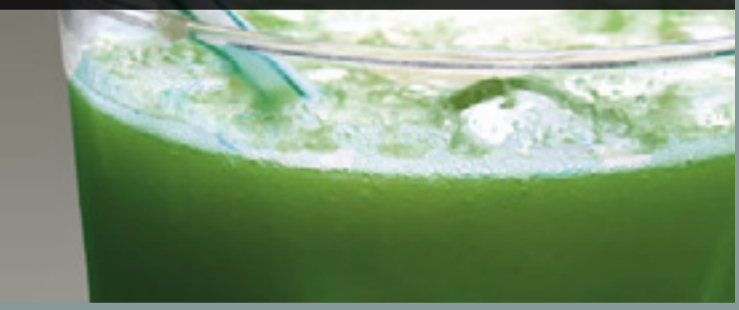
KARINA AL ASSAL
Nutrição Clínica

Dica de Leitura



Quando é que a zebra fica estressada? Quando vê o leão surgir na savana. A partir desse momento, ela concentra todas as suas energias e capacidades para fugir do predador que se aproxima. Uma vez que consegue escapar, a zebra volta à mesma vida despreocupada de antes. O problema dos seres humanos é conseguir alcançar esse tipo de comportamento mesmo na ausência do leão. 'Por que as zebras não têm úlceras?' (Editora Francis, 592 páginas), do premiado biólogo e neurologista Robert M. Sapolsky, apresenta uma das mais consistentes teorias para lidar com o estresse. Já que este não tem cura, só nos resta, como as zebras, simplificar a vida. Apesar do título divertido, a obra é um dos mais sérios estudos científicos sobre a qualidade de vida do ser humano.

Comes e Bebes



SUCO DE CLOROFILA

O suco de clorofila, também conhecido como suco da luz, tornou-se popular nos últimos anos pelos inúmeros benefícios que apresenta. Por ser rica em nutrientes como vitaminas, proteínas e sais minerais, a clorofila elimina as toxinas do sangue, diminui

a ansiedade e o nervosismo, contribui para o emagrecimento, ativa a memória, combate a anemia, tonifica os músculos, fortalece a visão e afasta a fadiga. Pode ser encontrada em forma de polpa congelada, líquida ou em folha.

INGREDIENTES:

- 1 pedaço de erva-doce
- 1/2 cenoura ralada
- 1 copo de suco de laranja
- 2 folhas de couve
- 1 xícara (chá) de folhas de agrião

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva com gelo e adoce a gosto

RENDIMENTO:

2 copos de 250 ml cada com 99 Kcal cada.

Na Midia

A Dr^a Karina Al Assal é, mais uma vez, a nutricionista convidada da Rádio BandNews de São Paulo (96,9 FM) para participar do Desafio BandNews Em Forma, projeto pioneiro no rádio brasileiro e que tem como objetivo colocar ouvintes sedentários para se exercitar. Cinco ouvintes selecionados pela BandNews FM, com perfis

diferentes, participam de um treinamento com a equipe do personal trainer Marcos Paulo Reis três vezes por semana no Parque do Ibirapuera, em São Paulo, e são posteriormente assistidos pela Dr^a Karina. As aulas são acompanhadas pela reportagem e relatadas na programação ao longo do período de treinamento.