

Editorial

Olá!

Mês de férias, mês do frio (pelo menos no Brasil), tempo de relaxar um pouco.

Mas será que essa regra vale também para a alimentação? A resposta é: depende. Nós sabemos o quão duro é criar uma rotina alimentar e, mais ainda, ter de retomá-la depois de um mês de excessos. Portanto, vá com calma! Nesta quarta edição da AL.NEWS, damos dicas de como manter os seus pequenos bem alimentados, mesmo longe da escola. Para os papais (e não papais), ensinamos o que é preciso para perder – ou deixar de ganhar – a indesejada barriguinha. Você sabia que lavar alimentos pode evitar até uma intoxicação letal? E o que dizer da nossa coluna 5 Perguntas Para...? Ninguém menos do que o mestre da carne, István Wessel, é o nosso entrevistado. Boa leitura!

Dr^ª Karina Al Assal (CRN 17275)KARINA AL ASSAL
Orientação Nutricional

Homens! Dicas para perder a barriga

- Não fique muito tempo sem comer. Se você acha que passar fome por várias horas irá ajudar a perder a barriga, se enganou. A redução do consumo alimentar implicará em redução do seu gasto calórico diário. Seu metabolismo ficará mais lento, dificultando a perda de gordura localizada. Coma pequenas porções a cada 3 horas.
- Cuidado com a qualidade dos alimentos ingeridos. Escolha carboidratos de menor índice glicêmico- aqueles que possuem fibras na sua composição, pois estes serão metabolizados de forma diferente, ajudando a não dar picos de estímulo de insulina e, portanto, não acumularão tanta gordura abdominal. Exemplo: arroz integral, pão integral, aveia, mandiquinha e cereais integrais.
- Fuja dos açúcares. O açúcar branco ou qualquer alimento que o contenha em sua composição é um dos piores alimentos para aumentar a gordura abdominal. Portanto, se você pretende perder gordura localizada, evite doces ao máximo.
- Inclua legumes e verduras a sua alimentação e, claro, evite alimentos muito gordurosos como frituras, queijos gordurosos, folhados e carne vermelha com gordura.
- Tente se programar para, em conjunto com a alimentação, praticar atividades físicas, principalmente exercícios aeróbios.

BOA SORTE!

KARINA AL ASSAL
Nutrição para Equilíbrio

'5 Perguntas Para...'

István Wessel, filho de Lászlo Wessel, fundador da marca mais conceituada de carnes no Brasil, dirige ao lado do seu filho Daniel, quinta geração da família, a Carnes Wessel.

Nascido na Hungria, o mestre açougueiro István chegou com a família ao Brasil em 1957. Aqui dividiu conosco sua paixão por gastronomia, vinhos e charutos ao escrever dezenas de artigos e livros. Seu dom da escrita e senso de humor refinado também podem ser acompanhados pelas ondas da Rádio BandNews FM (www.bandnewsfm.com.br) e em vídeos do UOL.

Desde a abertura do primeiro açougue Wessel em 1830 na Hungria, passaram-se 180 anos. Hoje a empresa produz aproximadamente 500 mil hambúrgueres por mês e fornece carnes para 800 restaurantes e hotéis em todo o Brasil. Há algumas semanas, a Wessel estreou um mega-portal, com e-commerce e blog de receitas.

Confira! www.wessel.com.br

Que cortes de carne podemos chamar de magros e por quê?

Para grelhar, eu indicaria a Fraldinha Limpa, Baby Beef (Miolo de Alcatra) e o Filet Mignon. Todos têm pouca gordura entremeadada.

E os mais gordurosos?

Costela, Picanha e Bife Ancho.



Quais suas dicas para deixar a carne macia, sem adição de muita gordura?

Se estamos falando de bifes, os segredos são: escolher as carnes melhores para bife como a Fraldinha, por exemplo. Não cortar a carne com menos 1,5 cm a 2 cm, assim a carne ficará ao ponto, ou seja, com bastante succulência. Frigideira, de preferência de ferro, pois esta "guarda" bem o calor tostado e não cozinhando a carne. Finalmente, o tempero: apenas sal e pimenta, ambos moídos na hora.

Vocês chefs, quando elaboram um prato, pensam em saúde ou somente em sabor?

Penso sim, mas mais saudável não significa 'menos bom'.

É possível unir gastronomia e nutrição?

Não posso responder, pois de nutrição eu não entendo e acho que depende da necessidade do cliente/paciente.

KARINA AL ASSAL
Nutrição Gourmet

Fraldinha grelhada com molho de ervas do Wessel

Esta receita já foi publicada na TV UOL e teve milhares de acessos! Como no vídeo faltou a receita (e depois de levar merecidas broncas públicas), decidimos publicar. A receita é super simples, mas muito boa, pois realça o sabor desta carne tão desejada que é a Fraldinha. Acompanhado de uma boa salada de folhas escuras já é uma refeição completa. Essa e outras receitas você encontra em www.wessel.com.br/blog.

INGREDIENTES:

- 1 kg de Fraldinha Extra Limpa
- 1 colher de sopa de alecrim picado
- 1 colher de sopa de tomilho picado
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola picada
- 1 pedacinho de pimenta dedo de moça
- 50 ml de azeite
- 100 ml de vinho tinto
- Sal

PREPARO:

Corte a fraldinha em 4 pedaços de tamanho semelhante. Tempere apenas com sal. Mantenha 10 minutos fora da geladeira. Em uma tigela, usando um batedor de claras misture todos os outros ingredientes e mais um pouco de sal. Outra boa maneira de fazer uma mistura homogênea de temperos é colocando tudo em um vidro de conserva ou de maionese. Feche bem a tampa e chacoalhe com força até que azeite e vinho fiquem bem combinados. Aqueça bem, mas bem mesmo, uma frigideira de preferência de ferro fundido. Coloque as carnes para tostar em fogo alto 2 minutos de cada lado. Retire da frigideira e coloque na tigela com o molho por três minutos. Leve o molho à frigideira quente e reduza o líquido para menos da metade. Coloque a carne de volta à frigideira e refogue tudo junto por mais dois minutos de cada lado. Sirva as fatias grelhadas regando com o molho bem quente da frigideira.

Serve 4 pessoas.

KARINA AL ASSAL
Nutrição Gourmet

Comes e Bebes

CHÁ DE GENGIBRE, UM SANTO REMÉDIO

Pense em um chá que estimula a digestão, alivia a constipação e é um tônico cardíaco. Se formos mais a fundo, partindo para a medicina ayurvédica, ele trata da obesidade, asma e rinite crônica. Este é o chá de gengibre, um poderoso anticoagulante destinado a problemas digestivos, circulatórios e dores nas articulações. Quando fervido em água, é um excelente remédio para enjoo ou náuseas, podendo ser usado no tratamento contra gripe, tosse, resfriado e até ressaca. Use também compressas quentes de chá de gengibre para aliviar os sintomas de gota, artrite, dores de cabeça e na coluna, congestão nasal e cólicas menstruais.

PREPARAÇÃO

- 1 litro de água
- 1 colher de sopa de gengibre
- 1 rodela de limão sem casca
- Cravo
- Canela

Ferver por aproximadamente oito minutos e tomar como água.

Fonte: Corpo Saudável.NET

Férias? Nada disso!

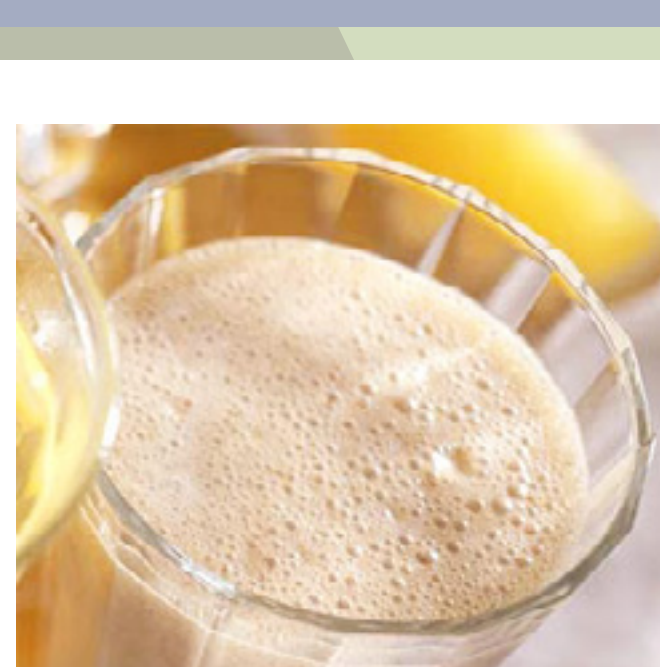
Julho é o mês em que passamos mais tempo com os nossos filhos. As aguardadas férias escolares os mantêm em casa e com acesso direto aos alimentos. Por isso é necessário tomar cuidados básicos para evitar uma quebra de rotina que, lá na frente, será difícil de ser retomada. A primeira delas é estocar em lugar não acessível toda sorte de bolachas, salgadinhos e chocolates. Procure oferecê-los apenas em passeios ou de forma ocasional. A regra vale para o refrigerante. Em casa, opte por água e, no máximo, suco natural. Mantenha

os horários das refeições, inserindo no cardápio frutas, legumes e verduras. Se os pedidos por batatas fritas, hot-dogs, hambúrgueres e nuggets forem impossíveis de recusar, busque uma saída simples e eficaz: em vez de fritar, asse os alimentos. Outra regra de ouro: não pule o café da manhã. É ele que dará energia e nutrientes importantes para o crescimento do seu filho. Ao viajar, lembre-se que aí existe uma boa oportunidade para introdução de novos sabores. Como tudo é novidade, fica mais gostoso experimentar!

KARINA AL ASSAL
Nutrição para Crianças

Whey protein. Afinal, o que é?

O whey protein é um suplemento que vem da proteína do soro do leite e apresenta elevada concentração de aminoácidos essenciais. Possui uma alta absorção pelo organismo humano e estimula a síntese de proteínas sanguíneas e teciduais, ou seja, ajuda a formar músculos. Pode ser recomendado em diversas situações, se bem avaliado, como para praticantes de atividade física e pacientes com estresse metabólico, pois melhora o sistema imunológico e até contribui para a perda de peso. Existem vários tipos de whey disponíveis no mercado, que possuem a proteína intacta e podem vir acompanhados de carboidratos ou gorduras; os isolados, que possuem somente a proteína do soro do leite sem carboidratos e sem gordura; e os hidrolizados e isola-



dos, que possuem somente proteína, mas "quebrada", na forma de aminoácidos. Cada um é indicado para um perfil e objetivo diferentes. Portanto, cuidado: não basta comprar e tomar. O ideal é saber qual é o melhor tipo para os seus objetivos. A ingestão exagerada desse suplemento pode provocar efeitos colaterais no organismo. Procure um nutricionista e descubra qual o melhor whey para você.

KARINA AL ASSAL
Nutrição para Esporte

LAVANDO BEM, QUE MAL TEM?

Temos visto ultimamente diversos problemas relacionados a bactérias impregnadas em verduras legumes, especialmente na Europa. A mais letal, a E.Coli, fez dezenas de vítimas nas últimas semanas. Como evitar? Lavando-as! É sabido que vegetais podem carregar, além de bactérias, vermes, amebas e outros microrganismos causadores de graves intoxicações e até infecções. Legumes, em geral, podem ser lavados com água corrente. Já as verduras devem ser mergulhadas em 1 litro de água com 2 colheres de sopa de vinagre. Após meia-hora, retire-as e lave-as com água corrente. Se preferir, use

uma solução de água com hidrostérril – produto encontrado em supermercados e farmácias e composto de cloreto de sódio e permanganato de potássio. É eficaz contra larvas e bactérias. Outra dica importante é ficar atento à estocagem e transporte dos alimentos. Quando for comer em ambiente "duvidoso", procure escolher alimentos cozidos, pois a exposição ao calor acima de 70 graus mata as bactérias. Ah, beba sempre e utilize água potável para cozinhar. Com esses cuidados, as chances de contaminação com qualquer tipo de infecção bacteriana são minimizadas. Não vale a pena?

KARINA AL ASSAL
Nutrição Clínica

Dica de Leitura



SUCO VIVO Os chamados 'sucos vivos' são a maneira mais gostosa de ingerir folhas verdes, frutas, vegetais e fibras, verdadeiras fontes de saúde, em seu estado mais puro. Nessa forma de preparo do alimento, que inclui sementes em plena germinação, os 'sucos vivos' ocupam um lugar de excelência. Completos e abundantes em seu poder alimentar, realizam uma verdadeira limpeza e desintoxicação do organismo, revitalizando-o e melhorando sua energia e imunidade. Para obter todas as suas vantagens nutricionais, mais que a combinação certa de ingredientes, é preciso nutre-los adequadamente. **Suco Vivo**, de Daniel Francisco de Assis, saiu pela editora Alaúde em 2009, tem 168 páginas, e preço sugerido de R\$ 30.

Na Mídia

Em sua coluna quinzenal *Case Saudável*, no Portal Constance Zahn Casamentos, uma das principais fontes de inspiração e informação para noivas do Brasil e do exterior, a Dr^ª Karina Al Assal abordou os te-

mas 'Os cuidados com a dieta no inverno', 'Alimentos termogênicos' e 'Compulsão – fuja desse vício!'. Acompanhe todas as colunas, acessando o site www.constancezahn.com/?s=karina.