

Editorial



Olá! Nossa primeira edição da Al News de 2015 chega com tudo! Além de explorar temas como colesterol alto e obesidade, trazemos uma das receitas mais comentadas do momento: a salada no pote, para você carregar aonde for. O verão e a chegada do Carnaval inspiraram a seção Comeres e Bebes, que conta as vantagens da biomassa de banana verde para quem quer estar sempre saudável e em forma. Dicas de como se manter na linha mesmo com toda folia promovida pelos trios elétricos também entraram na nossa pauta. Confira ainda porque o chocolate amargo faz bem e quais alimentos podem, dependendo do organismo, dar dor de cabeça.

Boa leitura e um feriado com muita festa!

KARINA DEL ASSAL

Orientação Nutricional



Comeres e Bebes

BIOMASSA DE BANANA VERDE

Obtida através da massa da banana verde cozida, é uma ótima substituta para o leite condensado, creme de leite, maionese ou outros alimentos que fazem às vezes de espessante no preparo da comida. Além de não ter gosto de banana e não alterar o sabor das receitas, também faz bem à saúde, uma vez que contribui para a correta absorção de nutrientes, estimula o sistema imunológico e reduz a absorção de açúcar no sangue. A biomassa é rica em amido resistente, um prebiótico muito importante para a saúde intestinal, já que auxilia no funcionamento do intestino e contribui para a saciedade.

BRIGADEIRO FUNCIONAL DE CHOCOLATE E BIOMASSA DE BANANA VERDE (RECEITA DE MARCELO FACINI)

Ingredientes:

- 1 xíc. (chá) de biomassa de banana verde (200g)
- ½ xíc. (chá) de chocolate em barra 70% (100g)
- 1 col. (sopa) de adoçante stévia em pó

Preparo:

Misture todos os ingredientes e cozinhe em fogo baixo até derreter totalmente o chocolate. Deixe esfriar e enrole em forma de brigadeiro. Caso queira, polvilhe o doce com cacau em pó.

KARINA DEL ASSAL

Nutrição Gourmet



Obesidade - o que é, suas implicações e como prevenir?

A obesidade se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura corporal e pode ser diagnosticada através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), em que se divide o peso do indivíduo pela sua altura elevada ao quadrado. É considerado obeso aquele que apresentar IMC acima de 30. A obesidade é um fator de risco para diversas doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes, apneia do sono, entre outras. Não há uma causa específica para o desenvolvimento do problema, uma vez que ele pode estar relacionado à hereditariedade genética, disfunções endócrinas ou maus hábitos alimentares e sedentarismo. Entre as formas de prevenção estão atividade física constante, alimentação equilibrada, controle de peso e check-ups médicos anuais.

KARINA DEL ASSAL

Nutrição Clínica



Aplicativo do mês!

Disponível para iOS, o aplicativo TecnoNutri faz o papel de assistente pessoal da sua dieta. Após definir como será sua alimentação, o app te avisa quando e o que consumir de acordo com o seu perfil e Índice de Massa Corporal (IMC). Você pode definir e acompanhar metas pré-estabelecidas com a ajuda de um gráfico de desempenho, além de conferir o valor nutricional de mais de 2.000 alimentos.

Mitos e verdades: Alimentação



1. CHOCOLATE MEIO AMARGO FAZ BEM - VERDADE

O chocolate com maiores concentrações de cacau tem grande poder antioxidante e auxilia na prevenção do câncer de intestino. Além disso, seu consumo moderado traz sensação de bem estar, relaxa e melhora o fluxo sanguíneo nas artérias. Evite o chocolate branco e ao leite.

2. TOMAR SUCO VERDE TODOS OS DIAS FAZ MAL - MITO

Também conhecido como "suco detox", o suco verde é ótimo para promover a desintoxicação do organismo após o consumo em excesso de álcool, gorduras e alimentos industrializados com conservantes. O ideal é ingeri-lo sem exageros e jamais em todas as refeições.

3. ALGUNS ALIMENTOS PODEM CAUSAR DOR DE CABEÇA - VERDADE

Fique atento à alimentação! Glutamato monossódico (presente em realçadores de sabor); nitratos e nitritos (em carnes em conserva e embutidos); aminas (no vinho tinto, cerveja, chocolate, embutidos, feijão, abacate, queijos maturados, etc.); e lipídios e ácidos graxos (em alimentos gordurosos) podem, dependendo do organismo, dar dor de cabeça.

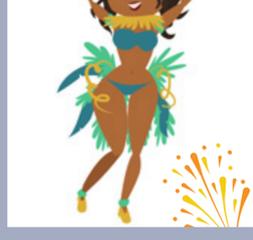
4. COMER CARBOIDRATO A NOITE ENGORDA - MITO

Consumir carboidratos no jantar não contribui para o ganho de peso, inclusive, seu consumo costuma ser incentivado em todas as principais refeições do dia (café, almoço e jantar), pois ele é um macronutriente e o maior responsável pela reposição de energia no organismo. O que engorda é a ingestão exagerada dos carboidratos ou outros alimentos calóricos, alimentação desequilibrada e sedentarismo. É importante ressaltar que o mais indicado é comer os carboidratos de baixo índice glicêmico, ou seja, aqueles com mais fibras.

5. TODA GORDURA É RUIM - MITO

Dentre as gorduras existentes nos alimentos, apenas duas trazem benefícios à saúde: monoinsaturadas e poli-insaturadas. Quando consumidas de forma equilibrada, protegem contra doenças cardiovasculares, hipertensão e ainda diminuem o colesterol. Estão presentes nos azeites, oleaginosas, peixes, linhaça e abacate.

Cuidando da alimentação no Carnaval



Para quem adora a folia do Carnaval, é fácil se deixar levar por uma alimentação recheada de guloseimas e comidas gordurosas, no entanto, esses alimentos são inimigos da festa já que podem dar sensação de moleza e cansaço, atrapalhando a curtidão. O ideal é ingerir bastante água, evitar comer besteiras, se alimentar de três em três horas dando preferência aos carboidratos de baixo índice glicêmico e gorduras saudáveis (visto que são os principais responsáveis por fornecer energia ao corpo) e não abusar das bebidas alcoólicas. Uma boa dica nesse calorão é o açaí. Pode ser uma opção de lanche antes das festas de Carnaval, pois te mantém saciado por bastante tempo e dá pique. Contém ainda gordura saudável e é bastante antioxidante.

Colesterol alto? Saiba como lidar com o problema

Colesterol elevado, embora assintomático, pode causar uma série de problemas no organismo, sendo um fator de predisposição para doenças cardiovasculares no futuro. A condição pode ser tratada de duas maneiras: uma delas envolve a adoção de um novo estilo de vida que alia a prática regular de exercícios físicos à diminuição da ingestão de gorduras saturadas, ou seja, de origem animal e controle do peso. No entanto, essas medidas podem não ser suficientes em alguns casos, sendo necessário apelar para o uso contínuo de medicamentos. Em ambos os casos, porém, o acompanhamento médico e nutricional é fundamental.

KARINA DEL ASSAL

Nutrição Clínica



Salada 7 grãos com frango no pote de vidro (Receita de Rita Lobo)

MOLHO DE TAHINE

INGREDIENTES:

- 2 col. (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- 2 col. (sopa) de caldo de limão
- 2 col. (sopa) de água filtrada
- 1 dente de alho
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Descasque o alho e amasse no pilão com o sal. Junte o tahine com o caldo de limão e misture bem até obter um molho espesso. Adicione a água e misture para diluir o molho. Guarde em um potinho de vidro na geladeira até a hora de usar.

SALADA 7 GRÃOS COM FRANGO

INGREDIENTES:

- ¼ de xíc. (chá) de castanha-de-caju torrada
- 1 coxa ou sobrecoxa de frango assado
- ½ xíc. (chá) de folhas de radicchio fatiadas

- ¼ de xíc. (chá) de 7 grãos
- 4 ½ xíc. (chá) de água
- ½ abobrinha italiana
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Em uma panela pequena, coloque os 7 grãos com água, tempere com uma pitada de sal e leve ao fogo médio. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 25 minutos. Com a ajuda de uma peneira, escorra os grãos, transfira para uma tigela e espere esfriar. Em uma tábua, pique o sobrecoxa de frango e misture aos grãos já frios. Desfie a coxa ou sobrecoxa com as mãos e reserve. Fatie o radicchio bem fininho com a ajuda de uma faca afiada, coloque em uma peneira e lave sob água corrente. Deixe escorrer. Lave e seque a abobrinha italiana e corte fatias finas no sentido do comprimento. Em um pote de vidro, com fechamento hermético, monte a salada em camadas na seguinte ordem: os grãos, o radicchio, o frango desfiado e as fatias de abobrinha. Tempere com o molho de tahine apenas na hora de comer.

Bom apetite!

KARINA DEL ASSAL

Nutrição Gourmet

A newsletter Al.News é uma publicação bimestral editada e produzida pela Dialoog Comunicação para a Clínica de Nutrição Drª Karina Al Assal. Todas as informações nela contidas são baseadas em livros e estudos científicos, objetivando oferecer ao leitor uma visão ampliada do universo nutricional.

Produção e edição:

Dialoog
agência de conteúdo
www.dialoog.com.br

Redação: Renata Della Nina
Jornalista responsável: Marc Tawil

MTB: 29.265

Fotos: Shutterstock, Reprodução

Projeto visual:

ESTUDIO MEZANINO
www.estudiomezanino.com.br

KARINA DEL ASSAL

Orientação Nutricional

11 3258 4832 | 11 9219 2640

Rua Barata Ribeiro, 414 | cj 15 | Bela Vista