

Editorial



Olá! A Páscoa chegou e, como sabemos, o armário está recheado de chocolates. Não vale abusar! Para te ajudar, a 14ª edição da Al News traz duas receitas imperdíveis para driblar a fome e investir em um lanche mais saudável – doce de granola crua e amêndoas com pimenta picante. Explicamos um pouco sobre o tão temido efeito sanfona e como evitá-lo. Destaque para um site americano de receitas que vai fazer você perder o medo de cozinhar. Alertas com relação ao consumo de whey protein e o desenvolvimento de um transtorno alimentar recém-descoberto, a ortorexia. Fique por dentro, também, de alguns mitos e verdades como nutrição no combate à TPM e a saúde dos vegetarianos.

Uma ótima leitura!

KARINA AL. ASSAL

Orientação Nutricional



Comes e Bebes

AMÊNDOAS

Ricas em nutrientes, as amêndoas são ótimas fontes de fibras, proteínas, vitamina E, cálcio, ferro, potássio, zinco, selênio e ácido fólico. Embora calóricas, as amêndoas podem ser grandes aliadas na perda de peso, uma vez que fazem o papel de moderadoras de apetite. Ingerir cinco ou seis unidades antes das refeições faz com que você se sinta saciado mais rápido e por mais tempo. Além disso, o fruto auxilia na redução do colesterol, no equilíbrio dos níveis de açúcar no sangue e na regulação do trânsito intestinal.

AMÊNDOAS COM PIMENTA PICANTE (receita retirada do site <http://chefsavvy.com>)

Ingredientes:

- ¾ xíc. (chá) de amêndoas
- ½ col. (sopa) azeite extravirgem
- 1/8 col. (chá) pimenta em pó
- 1/8 col. (chá) de pimenta caiena
- Uma pitada de sal
- ½ col. (chá) de coentro fresco picado (ou outra ervinha)

Preparo:

Em uma frigideira, coloque as amêndoas, azeite, pimenta em pó e pimenta caiena. Cozinhe por cinco minutos ou até as amêndoas estarem torradas. Retire do fogo e polvilhe com uma pitada de sal e coentro fresco. Deixe esfriar e guarde em um recipiente hermético por até uma semana.

KARINA AL. ASSAL

Nutrição Gourmet



Você sabe o que é ortorexia?

Ortorexia consiste na obsessão pela ingestão de alimentos saudáveis. Normalmente começa de forma inocente até virar um transtorno alimentar. A pessoa começa a ingerir alimentos mais saudáveis e, com o passar do tempo, se torna cada vez mais preocupada com a pureza dos alimentos, com o que comer, com a quantidade de comida e os pequenos “deslizes” cometidos na alimentação, levando a autopunições que vão desde jejuns até excesso de exercícios físicos. O foco de um ortoréxico está na qualidade dos alimentos que ingere e em rígidas regras alimentares. A fixação passa a ser tamanha, que o problema começa a atrapalhar atividades e interesses e prejudicar relações afetivas. O tratamento consiste na admissão do problema, tratamento das questões emocionais e acompanhamento psiquiátrico ou psicológico.

KARINA AL. ASSAL

Nutrição Clínica



Site do mês

Receitas doces, salgadas, quentes e frias ilustram belamente o site da norte-americana Kelley ou Chef Savvy (<http://chefsavvy.com/>). Formada em artes da culinária, a profissional criou um site no início de 2014 para postar suas receitas e desde então não parou mais. A ideia de Kelley é ajudar as pessoas a perderem o medo de cozinhar e ensinar-as receitas simples e fáceis de serem feitas. Para isso, tudo o que é postado no blog é previamente criado, testado e provado por ela! O destaque do site vai para uma de suas receitas preferidas: o Buffalo Chicken Tenders, uma espécie de frango ao molho picante. Com uma escrita divertida e descontraída, a culinária mostra que cozinhar pode ser sim uma grande diversão.

Mitos e verdades: Alimentação



1. NUTRIÇÃO AUXILIA NO COMBATE À TPM - VERDADE

Para diminuir os sintomas da TPM, consuma vitamina B6 (carnes e grãos integrais), vitamina B2 (ovos, arroz integral e leguminosas), vitamina E (óleos de trigo, soja e girassol) e magnésio (oleaginosas, carnes e folhas verdes escuras). Esses nutrientes diminuirão a irritação, inchaço, fadiga e estresse.

2. VEGETARIANOS SÃO MAIS SAUDÁVEIS - MITO

Mesmo sendo mais propensos ao consumo de vegetais, nem todos os vegetarianos mantêm uma dieta equilibrada. Muitos acabam consumindo mais carboidratos do que deveriam, comprometendo assim a saúde. Por não consumirem alguns alimentos de origem animal, os vegetarianos podem apresentar deficiência de vitamina B12, importante para a formação das hemácias e para o combate à anemia. Com exames de sangue regulares, é possível monitorá-la de forma satisfatória.

3. BEBER ÁGUA EM JEJUM EMAGRECE - MITO

A água é essencial para o correto funcionamento do nosso organismo, no entanto, não existe fórmula mágica. Para emagrecer é preciso aliar uma dieta equilibrada à prática constante de exercícios físicos.

4. ÁGUA COM AÇÚCAR TEM EFEITO CALMANTE - MITO

Beber água com açúcar para acalmar faz parte de uma crença popular. Ao ser ingerido, o açúcar pode provocar uma sensação de bem estar, por conta da produção de serotonina. As pessoas costumam confundir essa sensação com um efeito calmante.

5. SUCO DE FRUTAS ENGORDA - VERDADE

O suco de frutas natural pode ter tanto açúcar quanto um copo de refrigerante. Isso porque as frutas são ricas em frutose, um açúcar que, ingerido em grandes quantidades, pode engordar. Além disso, sucos naturais possuem alto índice glicêmico, ou seja, aumentam rapidamente os níveis de glicose no sangue. O ideal é consumir a fruta com todas as suas fibras ou ficar longe dos sucos mais calóricos como os de laranja, uva, açaí e coco.



Conheça os prós e contras do consumo de whey protein

O famoso suplemento para ganho de massa muscular vem ganhando cada vez mais espaço na vida dos adeptos a uma vida saudável. Disponível em sabores variados, o whey protein é feito a partir do extrato do soro de leite e por ser uma proteína completa, com aminoácidos essenciais não produzidos pelo nosso organismo, é muito procurado por aqueles que buscam o ganho de massa magra. Mas como todo tipo de suplemento, deve ser usado cautelosamente e com orientação médica. Regulador de humor, benefícios ao sistema imunológico e perda de gordura corporal estão entre alguns dos prós no consumo da bebida. Já os efeitos adversos estão associados ao consumo da substância em excesso, podendo acarretar em problemas para os rins e fígado, além de levar a um desequilíbrio hormonal, resultando na diminuição da densidade óssea. Recado aos intolerantes e alérgicos: o whey protein é um derivado do leite.

Efeito sanfona: o que é e como fugir dele

Também conhecido como efeito ioiô, o efeito sanfona nada mais é do que a constante oscilação de peso em curto espaço de tempo. Ou seja, a pessoa engorda e emagrece o tempo todo. Após uma dieta, muitos encontram dificuldades em manter o peso que atingiram, muito porque ao se verem livres dos quilos a mais, voltam a comer da maneira como estavam habituados. É aí que começam a sentir os efeitos desse ciclo: pele flácida, estrias, alterações no colesterol, hipertensão, diabetes, sem contar a baixa autoestima. Siga estas dicas para se manter longe do problema: continue queimando mais calorias do que consome; procure manter o equilíbrio entre atividade física e alimentação; use a lei da compensação: se comeu mais em um dia, coma menos no outro; evite álcool e fumo; mantenha um sono regular; e se envolva em atividades prazerosas nos momentos de lazer.



KARINA AL. ASSAL

Nutrição Clínica



Doce de Granola Crua

(Receita retirada do site www.thecomfortofcooking.com)

INGREDIENTES:

- 1 xíc. (chá) de farinha de aveia seca
- 2/3 xíc. (chá) de flocos de coco torrados
- ½ xíc. (chá) de manteiga de amendoim cremosa
- ½ xíc. (chá) de semente de linhaça moída ou gérmen de trigo
- 1/3 xíc. (chá) de mel
- 1 col. (chá) de extrato de baunilha
- ½ xíc. (chá) de chocolate (caso queira)

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela média, misture bem todos os ingredientes. Coloque a mistura na geladeira por meia hora. Prefira. Guarde em um recipiente hermético e mantenha refrigerado por até uma semana.

Bom apetite!

KARINA AL. ASSAL

Nutrição Gourmet