

Editorial



Olá! Nossa 15ª edição da Al News chega quase junto com o período de férias. Tá certo que merecemos um descanso, mas como nosso organismo não para, é fundamental mantermos nossa alimentação e saúde sempre em equilíbrio. Para te ajudar, explico como você pode substituir o sal no preparo de alimentos e como cuidar da alimentação no frio. Apresento também os benefícios da mais nova queridinha das dietas, a tapioca, além de uma receita super fácil de fazer com a iguaria. Tire todas as suas dúvidas com relação ao consumo e presença de fibras nos alimentos. Para sair um pouco da rotina, se arrisque na cozinha com a nossa receita gourmet: um belo cuscuz marroquino. E nada melhor do que férias para se cuidar, portanto, mantenha-se atento à saúde do seu fígado. No mais, relaxe, curta e aproveite, o mês passa muito rápido.

Tenha uma ótima leitura!

KARINA DEL ASSAL

Orientação Nutricional



Comes e Bebes

TAPIOCA

A mais nova queridinha das dietas, a tapioca virou item obrigatório nas mesas brasileiras. Descoberta em Pernambuco, a iguaria tipicamente nacional tem origem indígena e é feita com fécula de mandioca. Seu preparo é feito na frigideira, onde vira uma espécie de panqueca ou crepe. Muito comuns nas regiões Norte e Nordeste do Brasil, são comercializadas com recheios de coco ou queijo coalho. Na região Sudeste, a moda ganhou novas combinações: frutas, chocolate, presunto e queijo e o que mais a imaginação permitir. Embora seja uma boa opção para substituir o pão, a tapioca é um carboidrato simples e não possui fibras em sua composição. Aprenda abaixo uma receita que vai turbinar a tapioca.

CREPIOCA COM QUEIJO BRANCO E TOMATE

receita do site:

www.alimentacaoideal.com

Ingredientes:

- 1 col. (sopa) de linhaça ou chia
- 1 ovo
- 1 col. (sopa) de goma para tapioca
- 1 pitada de sal
- Queijo branco
- Tomate fatiado
- Orégano

Preparo:

Em um recipiente, coloque o ovo, a goma de tapioca, a linhaça ou chia e o sal e misture bem com uma espátula ou garfo. Em uma frigideira antiaderente ou previamente untada, espalhe a massa e deixe cozinhar. Quando começar a dourar, vire cuidadosamente com uma espátula para cozinhar também o outro lado. Transfira para um prato, acrescente fatias de queijo branco e tomate, salpique com orégano, enrolle e sirva. 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 DEL ASSAL

Nutrição Gourmet

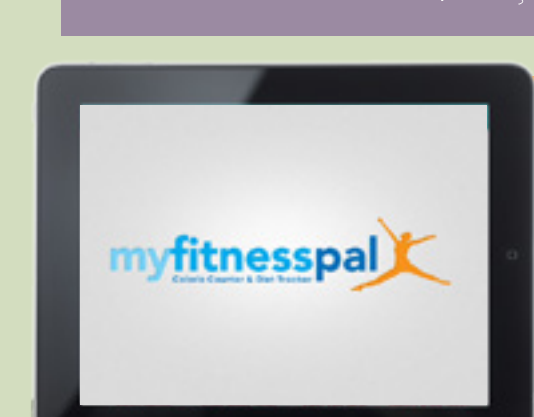


Problemas no fígado. Quais alimentos priorizar e quais evitar.

O fígado é uma das partes mais importantes do nosso corpo, sendo responsável por diversas funções essenciais à vida. Sua sobrecarga prejudica a eliminação de toxinas e gorduras causando uma série de doenças. Um fígado saudável depende de muitas coisas, mas principalmente de uma alimentação saudável. Se você apresenta sintomas de problemas no fígado, deve priorizar uma alimentação leve e desintoxicante evitando refrigerantes, frituras, alimentos gordurosos, industrializados e excesso de açúcar. Aumente o consumo de vegetais de folhas escuras e abstrato para o fígado trabalhar melhor. Outra ótima opção é a alcachofra, que está na época agora, devido à silimarina, uma substância presente em sua composição.

KARINA DEL ASSAL

Nutrição Clínica



Aplicativo

Disponível para todos os sistemas operacionais, o My Fitness Pal funciona como um contador de calorias e diário alimentar dentro do celular. Gratuito, o serviço permite que se trace uma meta de quantas calorias se quer consumir por dia e acompanhar seu cumprimento anotando as refeições que estão sendo feitas e a quantidade de exercícios físicos ao longo do dia. Com uma das maiores bases de dados de nutrição no mundo, possui mais de três milhões de alimentos cadastrados. A atualização do aplicativo pode ser feita, inclusive, sem internet, pois os novos dados são automaticamente sincronizados com a versão web do serviço assim que o celular se conectar a uma rede de wi-fi.

Mitos e verdades: Fibra



TODAS AS FIBRAS SÃO IGUAIS - MITO

Na verdade, existem dois tipos de fibras: as solúveis, que fazem ligação com os sais biliares reduzindo o colesterol e, conseqüentemente, o risco de doenças cardiovasculares e que também ajudam na saciedade, por conta dos hormônios que liberam no intestino; e as insolúveis, que fazem o papel de laxantes ajudando a aumentar o bolo fecal e diminuindo o tempo de trânsito intestinal, ou seja, ajuda a ir ao banheiro com mais facilidade. As fibras solúveis podem ser encontradas, principalmente, em frutas cítricas, maçã, escarola, aveia, algas e aspargos. As insolúveis, em grãos integrais e gorduras.

2. TODOS OS PÃES MULTIGRÃOS SÃO INTEGRAIS - VERDADE

Os pães multigrãos são assim chamados por serem feitos com uma mistura entre diferentes farinhas integrais e refinadas, podendo trazer mais fibras e nutrientes em sua composição. Isso, no entanto, não significa que ele seja o mais saudável, pois depende da quantidade e qualidade de cada cereal que o compõe. Mas, atenção, existem pães multigrãos que possuem maior teor de farinha refinada do que integral em sua composição. É importante prestar atenção aos rótulos e na quantidade de fibras por porção. Para que seja um alimento considerado rico em fibras, é preciso ter mais do que 2g de fibra por porção.

3. ALIMENTOS INTEGRAIS NÃO ENGORDAM - MITO

Os alimentos integrais possuem, em sua maioria, a mesma quantidade de calorias que os tradicionais. A diferença é que os alimentos integrais são mais benéficos ao nosso organismo, do que aqueles que não possuem cereais, grãos ou fibras. Ainda assim, devem ser consumidos de forma equilibrada e sensata.

4. PÃES INTEGRAIS SÃO MAIS SAUDÁVEIS DO QUE PÃES BRANCOS - VERDADE

Por possuírem mais fibras e nutrientes, tem menor índice glicêmico e sua metabolização é melhor, sendo considerados mais saudáveis do que os pães brancos.

5. NEM TODAS AS BARRAS DE CEREAIS SÃO RICAS EM FIBRAS - VERDADE

Disseminadas como ricas em fibras, as barras de cereais são escolhidas pela praticidade, no entanto, nem todas elas são tão saudáveis quanto parecem – muitas não tem nada de fibra e ainda possuem gorduras saturadas. Opte pelas opções que contenham cereais integrais em sua composição e que sejam sem chocolate.



Como substituir o sal na dieta?

Se consumido em grandes quantidades, o sal pode causar uma série de problemas no organismo como hipertensão arterial, doenças renais e cardiovasculares, por isso, é tão importante consumi-lo de forma moderada. Você pode substituí-lo por alguns temperos específicos como alho e cebola ou por ervas aromáticas como salsa, coentro, cebola, cebolinha, manjeriço, tomilho e orégano, por exemplo. Outra opção são as especiarias como curry, pimenta, noz moscada, canela, açafrão e páprica, que ainda contribuem para dar um sabor mais marcante ao prato. Se nada disso for suficiente, você pode optar, com moderação, pelo sal light ou sal marinho, duas opções com menos sódio, mas com maior teor de potássio, substância que nem todos podem consumir. O sal rosa é uma opção com baixo teor de sódio e alto teor de zinco, combinação interessante. Ao comprá-lo, escolha a versão para ralar na hora, pois contribui para que o seu consumo seja menor.

KARINA DEL ASSAL

Nutrição Clínica



Como cuidar da alimentação no frio?

No frio, costumamos sentir uma sensação maior de fome, isso acontece pois nosso organismo gasta mais energia para produzir calor e manter a temperatura do corpo. Mas isso não significa que se você comer alimentos mais calóricos, não irá engordar. A reposição de energia deve ser mais frequente, mas sem exageros. Comer a mesma quantidade de sempre e ainda consumir alimentos mais calóricos faz com o que corpo acumule o excesso ingerido, transformando-o em gordura, resultando no aumento de peso. Sendo assim, os cuidados nessa época do ano são basicamente os mesmos para qualquer tempo: equilíbrio e bom senso. Quando quiser alimentos mais quentes, opte por aqueles com mais quantidades de nutrientes como sopas de legumes, chás de ervas e cremes de vegetais.



Cuscuz marroquino com amêndoas e uvas-passas

Receita do site: www.panelinha.ig.com.br

INGREDIENTES:

- 1 copo americano (ou 250g) de cuscuz marroquino
- 1 copo americano de água
- 3 col. (sopa) azeite
- 2 col. (sopa) de salsinha picada
- 6 col. (sopa) cebola roxa
- 1 col. (sopa) de manteiga 100g de amêndoas laminadas e torradas
- 4 col. (sopa) de uvas-passas
- 2 dentes de alho fatiados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma chaleira, ferva a água. Em uma tigela refratária coloque o cuscuz marroquino e adicione a água fervente. Tampe com um prato e deixe hidratar por 5 minutos. Depois, acrescente apenas 1 col. (sopa) de azeite e uma pitada de sal ao cuscuz. Misture bem e reserve. Em uma frigideira, coloque o restante do azeite e leve ao fogo médio para aquecer. Em seguida, junte a cebola e o alho e deixe dourar. Após isso, misture as uvas-passas, as amêndoas e, por fim, o cuscuz hidratado. Mexa bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Ao final, polvilhe com a salsinha picada e sirva.

Bom apetite!

KARINA DEL ASSAL

Nutrição Gourmet