

Editorial



Olá! A 16ª edição da Al News volta junto com você das férias e por isso selecionamos dois tópicos importantes para que você possa retomar a rotina da melhor forma possível: entenda como a nossa alimentação pode influenciar na qualidade do nosso sono e também no nosso bom humor. Aproveite para explicar o que é a fitoterapia e como ela funciona. No mais, deixo uma receita imperdível de frango grelhado com óleo de coco e molho de iogurte e conto os inúmeros benefícios da alcachofra, explicando como ela deve ser preparada para consumo. Descubra ainda alguns mitos e verdades envolvendo o ovo. Afinal, ele é 'do bem'?

Um bom retorno e uma ótima leitura!

KARINA AL ASSAL

Orientação Nutricional



Comes e Bebes

ALCACHOFRA

Considerada uma planta medicinal, a alcachofra tem como substância ativa a silimarina, que ajuda na saúde das células hepáticas, sendo ótima para o fígado. Mas não para por aí, outro dado interessante é que a alcachofra é rica em inulina, fibra que auxilia no funcionamento intestinal e ajuda no crescimento de bactérias boas do intestino. A flor tem um baixo valor calórico e ajuda no processo de digestão, sendo ainda rica em vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, cálcio, cobre, enxofre, ferro, fibras, fósforo, iodo, manganês, potássio, sódio e zinco.

ALCACHOFRA COM MOLHO DE AZEITE E LIMÃO

No mercado você encontrará quatro tipos de alcachofra. São elas: Violeta de Proença, Roxa de São Roque, Verde Lion e Verde Grã Bretanha. Independente do tipo, escolha as de talo longo e inflorescência (parte da planta onde se localizam as flores) firme e bem arroxeadas.

Para prepará-las, corte o talo perto da base e lave bem a alcachofra em água corrente, abrindo suas pétalas. Dessa forma a água terá melhor penetração.

Deixe a alcachofra de molho em água com sal e gotas de limão ou vinagre.

Na hora de cozinhar, dê preferência para as panelas esmaltadas ou em aço inoxidável, pois as panelas de alumínio costumam escurecer um pouco a flor. Na panela, cubra a metade da alcachofra com a água e deixe que cozinhe por, aproximadamente, 40 minutos (ou 20 min. caso use panela de pressão). Para ter certeza de que está cozida, puxe uma folha e, se ela se soltar com facilidade, é porque está pronta.

Prepare um molho com azeite, limão, sal e pimenta do reino e sirva sobre a flor. Consuma em seguida. O ideal é comê-la no mesmo dia da compra, assim aproveita-se melhor suas propriedades nutricionais.



O que é fitoterapia?

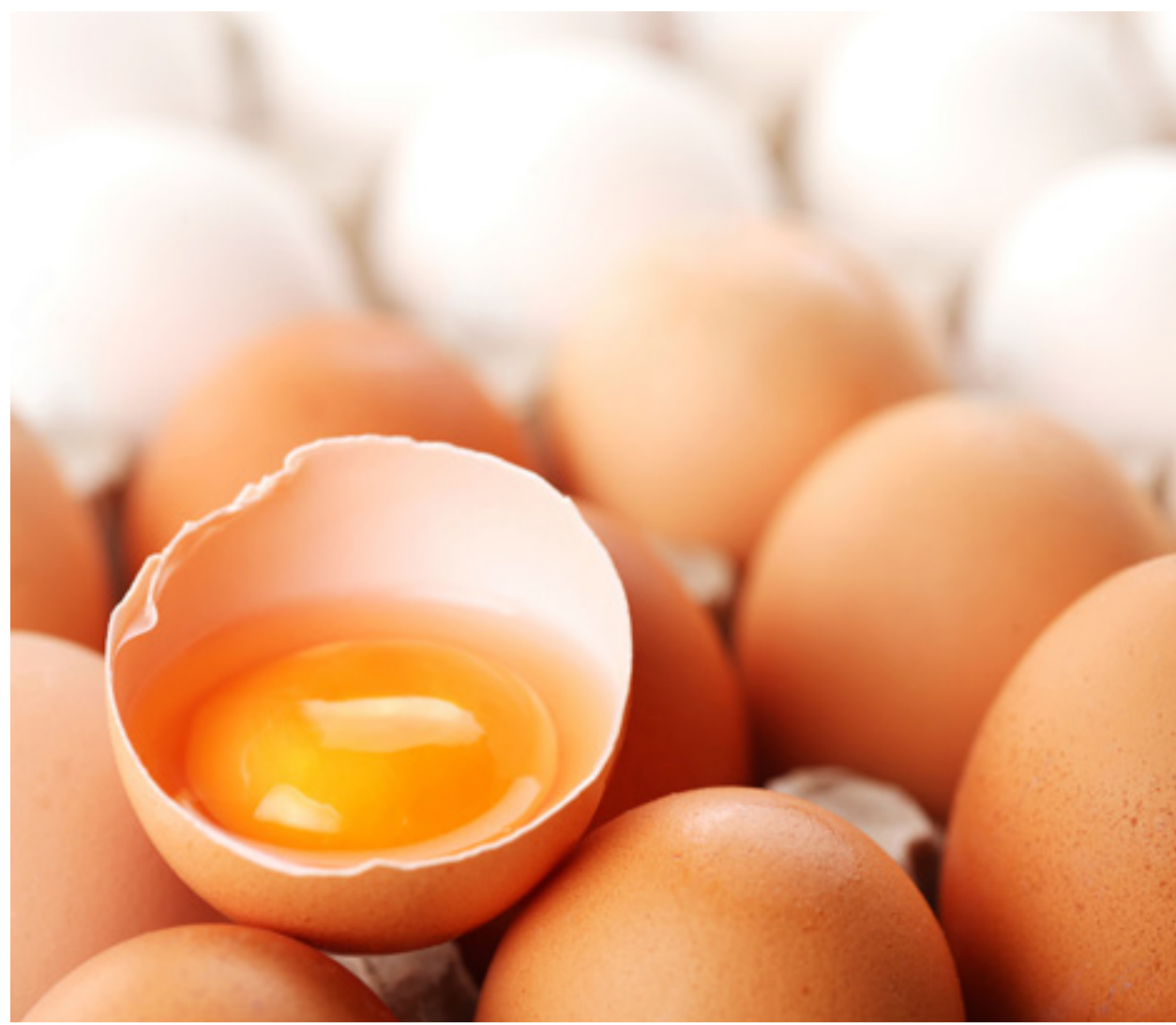
A fitoterapia nada mais é do que a utilização de plantas medicinais na prevenção e cura de doenças. Os fitoterápicos podem ser encontrados na forma de cápsulas, chás, tinturas ou, até mesmo, como temperos. Vale lembrar, no entanto, que não é porque são considerados remédios naturais que podem ser usados sem prescrição. Eles têm grande influência no nosso organismo, portanto seu uso deve ser corretamente orientado por um médico ou nutricionista especializado no assunto.



Aplicativo do mês

No final do ano passado, o Google disponibilizou uma nova plataforma fitness que agrega informações obtidas através do rastreamento de atividades físicas. Trata-se do **Google Fit**. Disponível via web e para smartphones com sistema operacional Android, o App ajuda a mensurar o seu desempenho em diversas modalidades, como corrida, caminhada e bicicleta. A ferramenta também permite que você defina metas com base na duração, distância, calorias queimadas ou número de passos e acompanhe seu progresso ao longo do tempo. Ele ainda fornece recomendações com base em desempenho para as metas de atividade. O aplicativo permite, ainda, que outros dispositivos e Apps de saúde sejam conectados ao Google Fit, possibilitando a concentração de todos os seus dados de condicionamento físico em um só lugar.

Mitos e verdades: Ovo



1. OVO AJUDA A MELHORAR A MEMÓRIA – VERDADE

A colina, substância presente na gema do ovo, é um nutriente fundamental para o desenvolvimento cerebral humano e uma grande aliada da memória, por isso se diz que o ovo pode contribuir nessa área.

2. AUMENTA O MAU COLESTEROL – MITO

Os ovos são ricos em colesterol, mas têm uma baixa quantidade de gordura saturada. Além disso, a substância encontrada principalmente na gema não é suficiente para aumentar os níveis de colesterol no organismo.

3. FAZ BEM PARA OS MÚSCULOS – VERDADE

A clara é rica em proteínas, sendo composta, principalmente, pela famosa albumina, um tipo de proteína essencial para o crescimento muscular. Para conseguir o ganho de massa muscular é necessário distribuir fontes de proteína ao longo do dia e o ovo pode ser uma ótima opção.

4. A GEMA TEM MAIS NUTRIENTES DO QUE A CLARA – VERDADE

O ovo é um dos alimentos mais nutritivos que existem. A clara, formada por albumina, uma proteína responsável por garantir todos os aminoácidos essenciais, é excelente para atletas, afora ser pouco calórica. No entanto, a gema concentra a maior parte dos benefícios do ovo, uma vez que possui vitaminas A, D, B12, cálcio, ácido fólico, ômega 3, retinol e vitaminas do complexo B.



A alimentação pode influenciar o nosso humor?

A alimentação pode, sim, interferir diretamente no humor. Quando consumidos, muitos alimentos liberam neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e bem estar, como é o caso da serotonina, também conhecida como neurotransmissor da felicidade. Alimentos como grão de bico, banana e aveia são ricos em triptofano, um aminoácido que é matéria prima para a formação da serotonina e, por isso, contribuem para o bom humor. Além dessa categoria, sabemos que os carboidratos e gorduras também nos deixam mais felizes. Como fonte de carboidrato, podemos incluir na dieta os tubérculos, como batata doce, mandioca, mandioquinha e milho; e como fonte de gordura boa, as oleaginosas. Por último, mas não menos importante, o chocolate merece destaque, já que, além de possuir triptofano, possui carboidratos, estimulando a produção de serotonina no cérebro. Ao consumi-lo, no entanto, prefira os tipos meio-amargo ou 70% cacau e não passe de 30g por dia!



Sono x alimentação

Estudos recentes mostram que a qualidade do sono é diretamente influenciada por aquilo que comemos. Quando a dieta é rica em gorduras saturadas, frituras, açúcares refinados e carne vermelha gorda, a sensação de cansaço e sono pode ser maior. Novamente, o aminoácido triptofano entra como um bom aliado, visto que ele é quase um indutor natural de sono. Seu consumo favorece o trabalho do nosso corpo para restabelecer nossas energias e equilíbrio enquanto dormimos. O carboidrato é outro que tem atuação importante nesse processo por ser uma das bases da produção de serotonina no organismo. Por isso, vale incluir na dieta alimentos como arroz integral, aveia, sementes, folhas verdes escuras, banana e alimentos cítricos. E, claro, manear nos líquidos que são fontes de xantina ou cafeína, estimuladores do sistema nervoso central, como café, chá preto, guaraná, refrigerantes a base de coca e bebidas alcoólicas. Se for consumi-los, é recomendável que isso seja feito, pelo menos, quatro horas antes de dormir. Vale lembrar que uma noite mal dormida influencia no seu apetite, fazendo com que você fique com mais vontade de comer doces e gorduras no dia seguinte.



Frango grelhado com óleo de coco e molho de iogurte

INGREDIENTES:

Para o frango:

- 4 filés de peito de frango
- 2 dentes de alho
- 2 col. (sopa) de óleo de coco
- 1 col. (sopa) de vinagre de vinho branco
- 1 col. (chá) de páprica picante
- Sal a gosto

Para o molho:

- 1 xíc. (chá) de iogurte natural
- 1 col. (sopa) de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Junte todos os ingredientes do molho, misture bem e reserve. Descasque os dentes de alho e amasse tudo com ½ col. (chá) de sal. Pique tudo bem fininho e reserve. Em uma tigela, misture o óleo de coco, o vinagre, a pasta de alho e a páprica. Transfira tudo para um saco plástico e junte os filés de frango. Feche o saco e espalhe bem o tempero. Deixe marinando por 15 minutos. Depois disso, leve uma frigideira ou grelha ao fogo médio. Quando aquecida, coloque ½ col. (sopa) de óleo de coco e grelhe os filés de frango por 4 minutos de cada lado. Transfira para um prato e cubra com papel alumínio. Em uma tábua, corte os filés em tiras grossas, na diagonal. Transfira para um prato e sirva com o molho de iogurte.

Bom apetite!