

Editorial



Olá! A 17ª edição da Al News traz tudo o que você precisa saber sobre a dieta Low FODMAP, que promete diminuir os sintomas da Síndrome do Intestino Irritável e melhorar a qualidade de vida de quem lida diariamente com problemas gastrointestinais. Desvendando, ainda nesta edição, alguns mitos e verdades relacionados ao vegetarianismo, e conto a vocês os benefícios do abacate. Reservo também um espacinho para falar sobre hipertireoidismo e hipotireoidismo, além de explicar o que são os alimentos funcionais. Depois de se informar por aqui, você pode se deliciar com a receita de uma omelete de batata doce. Aposto que será um sucesso.

Uma ótima leitura!

KARINA AL. ASSAL
Orientação Nutricional

Mitos e verdades: Vegetarianismo



1. VEGETARIANOS NÃO CONSOMEM NENHUM TIPO DE PROTEÍNA - MITO

É possível obter o mesmo valor proteico dos alimentos de origem animal ao ingerir leguminosas e cereais. Portanto, vegetarianos podem, sim, consumir todas as proteínas necessárias para o seu bem estar.

2. VEGETARIANOS PODEM SOFRER COM A FALTA DE NUTRIENTES – VERDADE

Geralmente, vegetarianos consomem uma quantidade insuficiente de ferro, cálcio ou vitamina B12. Para não sofrer com a falta desses nutrientes, recomenda-se consultar um nutricionista, que irá elaborar um cardápio balanceado, garantindo que todas as substâncias sejam consumidas na quantidade adequada. Acompanhar a saúde com exames rotineiros também é essencial.

3. VEGETARIANOS SÃO SEMPRE MAIS MAGROS – MITO

A regra é a mesma para todos: se o vegetariano não mantiver uma dieta equilibrada, a tendência é que ele tenha um aumento de peso. Por isso, sendo vegetariano ou não, é importante manter o cardápio balanceado.

4. CRIANÇAS NÃO PODEM SER VEGETARIANAS – MITO

Mais uma vez o fator de equilíbrio na alimentação se destaca. Se a criança tiver uma dieta adequada e rica em nutrientes essenciais, não terá problemas de desenvolvimento. Comer legumes, frutas e verduras variadas, é determinante nessa fase da vida.

5. VEGETARIANOS PODEM PRECISAR REPOR VITAMINAS – VERDADE

Existem muitos casos de vegetarianos que desenvolveram deficiências sérias, como anemia, falta de cálcio, aminoácidos, vitamina B12, entre outras, por apenas eliminar os alimentos de origem animal, em vez de substituí-los. Antes de iniciar uma dieta restritiva, é importante consultar um nutricionista para lhe orientar e garantir que não haja deficiência de nenhuma substância essencial para o funcionamento correto do organismo.



Comes e Bebes

ABACATE

Fruto nativo do México e da América do Sul, o abacate é rico em açúcares e, entre as frutas, possui um dos mais altos teores de proteínas e vitamina A. Consumida sozinha ou em pratos salgados e doces, a iguaria pode ser utilizada em saladas, molhos, sucos e cremes, agradando os mais diversos paladares. Embora seja bastante calórico, o abacate é formado basicamente de ácido oleico (substância anti-inflamatória, também presente no azeite de oliva) e sua gordura, na maior parte monoinsaturada, tem o poder de reduzir as chances de síndrome metabólica, desordem capaz de desencadear ganho de peso e diabetes. É um redutor natural de cortisol, hormônio do stress que, muitas vezes, dificulta a perda de peso; e inibidor de apetite, uma vez que a gordura da fruta aumenta a sensação de saciedade. A porção diária recomendada é de aproximadamente meia unidade.

CREME DE ABACATE COM BANANA E MEL

Ingredientes:

¼ de abacate
1 banana congelada
1 col. (chá) de mel
Gotas de cacau

Preparo:

Bata o abacate, a banana e o mel no liquidificador. Despeje a mistura em um recipiente e salpique com gotas de cacau. Sirva em seguida.



Você sabe o que são alimentos funcionais?

Os alimentos funcionais são aqueles que, além de suas qualidades nutricionais, também contêm substâncias ativas que proporcionam um efeito benéfico para a saúde, como prevenção de doenças cardíacas, envelhecimento tardio, melhora de problemas intestinais e até diminuição de sintomas da menopausa. Entre eles estão o tomate, goiaba, melancia, iogurte, uva roxa, milho, soja, kiwi, abobrinha, farelo de cereais e amêndoas com pele. Entretanto, esses alimentos só têm resultados efetivos quando consumidos regularmente e associados a uma dieta equilibrada. Por isso, antes de alterar o cardápio, procure um nutricionista.



Tireoide: entenda os dois principais problemas que acometem a glândula e seus sintomas

A tireoide, localizada na parte anterior do pescoço, é uma glândula responsável pela produção dos hormônios T3 (tri-iodotironina) e T4 (tiroxina), que regulam a velocidade do metabolismo e o desempenho de órgãos importantes, como coração e rins. Quando a tireoide produz esses hormônios em excesso, ocorre o hipertireoidismo, condição que tem como sintomas principais a irregularidade e aceleração dos batimentos cardíacos, nervosismo, mãos trêmulas, ondas de calor repentinas, intestino solto, perda de peso acentuada, enfraquecimento, queda de cabelo, dores musculares, alterações no ciclo menstrual e perda de cálcio nos ossos. Já o hipotireoidismo ocorre quando há baixa produção de T3 e T4, causando uma redução nos batimentos cardíacos, desaceleração do metabolismo, intestino preso, menstruação irregular, perda de memória, cansaço excessivo, dores musculares, pele seca, queda de cabelo, ganho de peso, aumento de colesterol no sangue e alterações no humor.



O que é uma dieta Low FODMAP e para que serve?

O nome pode parecer estranho, mas o significado é simples: trata-se basicamente de uma dieta não-fermentativa desenvolvida por pesquisadores da Universidade de Monash, na Austrália, para tratar os sintomas gastrointestinais da Síndrome do Intestino Irritável (SII). Alguns carboidratos, quando mal absorvidos pelo intestino delgado, são fermentados por bactérias, produzindo gases, dor abdominal, ventre inchado e diarreia ou intestino preso. Esses carboidratos são chamados de FODMAPs (sigla para oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis fermentáveis) e estão presentes em uma grande variedade de alimentos que podem ser de difícil digestão para algumas pessoas. A dieta Low FODMAP propõe, portanto, uma diminuição desses carboidratos na alimentação como forma de aliviar esses sintomas e prevenir outros distúrbios gastrointestinais. A tabela abaixo mostra alguns exemplos de alimentos que devem ser evitados e pelo que podem ser substituídos.

Categoria	Alimentos com alto teor de FODMAP que devem ser evitados	Alimentos com baixo teor de FODMAP que podem ser consumidos
Vegetais	Cebola, alho, leguminosas, ervilhas, beterraba, couve, aipo, milho, espargos e alcachofra	Alface, tomate, cenoura, pepino, berinjela, espinafre, feijão verde e ervas aromáticas
Frutos	Maçã, pera, manga, melancia, pêssego e ameixa	Banana, laranja, tangerina, uva, melão, morango, kiwi e maracujá
Leite e derivados	Leite, iogurte, queijo e natas	Leite, iogurte e queijo sem lactose
Proteínas	Feijão e ervilha	Carne, peixe e frango
Pão e cereais	Pães, massas e cereais a base de trigo ou centeio	Pães e massas sem glúten, aveia, arroz e quinoa
Biscoitos e petiscos	Biscoitos e petiscos a base de trigo ou centeio	Biscoitos sem glúten e bolachas de arroz
Nozes e sementes	Castanha de caju e pistache	Amêndoas e sementes de abóbora



Aplicativo do mês

Assim como a dieta, o aplicativo The Monash University Low FODMAP Diet também foi desenvolvido pelos mesmos pesquisadores da Universidade Monash, na Austrália, e tem por objetivo auxiliar os adeptos ao novo tipo de alimentação. O App traz informações sobre o conjunto de alimentos definidos como FODMAPs, um guia detalhado do teor de FODMAP em mais de 100 alimentos, além de um livro de receitas incluindo 79 refeições nutritivas com fotos profissionais. A ferramenta ainda disponibiliza uma lista para que o usuário se organize na hora de comprar alimentos com baixo teor de carboidratos e um diário semanal de tudo o que o usuário consumiu, os sintomas que apresentou, os gráficos detalhados, a fim de estabelecer um monitoramento rigoroso em torno da dieta.



Omelete com batata doce

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 1 batata doce
- 1 ramo de manjeriço
- Sal
- Azeite
- Pimenta do Reino

MODO DE PREPARO:

Corte a batata doce em rodela fina e reserve. Bata os ovos em uma tigela com garfo ou batedor e tempere com 2 ou 3 pitadas de sal e pimenta do reino. Reserve.

Em uma frigideira alta, aqueça o azeite (quantidade suficiente apenas para preencher o fundo), acrescente os ovos batidos e, em seguida, as rodela de batata doce. Tampe e mantenha em fogo baixo. Quando tudo estiver cozido de um lado, vire a omelete com a ajuda de um prato. Tampe novamente e finalize o cozimento.

Antes de servir, espalhe folhas de manjeriço por cima.

Caso goste e queira, acrescente rodela de cebola ao adicionar batata doce à mistura de ovos.

Bom apetite!