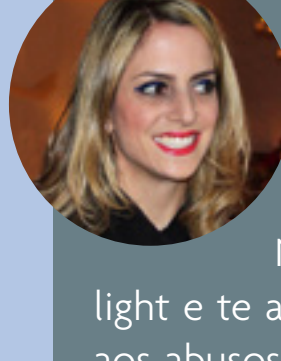


Editorial



Olá! Minha última newsletter de 2015 vem recheada de informações para deixar as suas ceias de Natal e Ano Novo mais light e te ajudar a não se render aos abusos de fim de ano. Trago a vocês alguns mitos e verdades relacionados aos alimentos que compõem a ceia de Réveillon, além da receita de uma torta deliciosa de chocolate com tâmaras, enviada por uma paciente querida. Aqui você ficará sabendo que as tâmaras têm inúmeras propriedades nutricionais e benefícios para saúde. Explico também a Dieta Dukan e por quais razões ela pode não ser a melhor opção para emagrecer com saúde. Dou ainda dicas de alimentação para controlar a gastrite, uma doença que faz parte do cotidiano de muita gente. No mais, recomendo a salada de lentilha com queijo feta e cebola para deixar as suas noites ainda mais especiais. Aproveite as festas, a leitura e tenha um excelente início de 2016!

Uma ótima leitura!

KARINA AL ASSAL
Orientação Nutricional



Que tal deixar a ceia de Natal mais light?

A maioria das pessoas reserva as festas de final de ano para a chegada de alguns quilinhos, mas também é possível deixar a ceia de Natal mais light, sem abrir mão da fartura característica dessa época do ano. Para isso, dou algumas dicas valiosas: por que não trocar o tender pelo peru? Ele é bem menos calórico e super saboroso. A farofa, um alimento quase obrigatório, pode ser feita com castanhas e sementes. Basta tritura-las até obter uma farofa – além de serem mais leves, castanhas são repletas de vitaminas e minerais. O arroz pode ser substituído por um “arroz de couve-flor”. Basta refogar a couve com cebola e alho até que ela fique *al dente*, salgar, temperar de acordo com a sua preferência e depois deixa-la bem picadinha. Mas cuidado com o excesso de carboidratos, como farofas, arroz e massas. O ideal é escolher apenas uma opção no seu prato. As sobremesas podem ficar por conta das muitas opções de frutas secas ou frescas típicas da época, como lichia, frutadão, ameixa, cereja, romã e uva. E atenção ao álcool: não exagere. Procure acompanhar a comida com uma ou duas taças de vinho, no máximo.

Mitos e verdades: Ceia de fim de ano



1. CHAMPANHE FAZ MAL AO CÉREBRO E AO CORAÇÃO - MITO

O champanhe, na verdade, pode fazer bem ao coração, ao cérebro e também à circulação sanguínea. Foi o que descobriram pesquisadores da Universidade de Reading, na Inglaterra, em parceria com uma universidade na Itália. Isso porque a bebida é rica em polifenóis, substância que dilata os vasos, ajudando no controle da pressão arterial e intracraniana. O champanhe também pode diminuir o mau colesterol (LDL), a incidência de ataques cardíacos e até mesmo proteger o cérebro de doenças degenerativas, como Parkinson e Alzheimer. Mas tudo depende da quantidade que ingerimos. Portanto, beba com moderação.

2. A LENTILHA É RICA EM PROTEÍNAS E FERRO - VERDADE

Pouco calóricas, as lentilhas são ricas em ferro, podendo ser ótimas aliadas na reposição da substância no organismo, especialmente para aqueles que não costumam ingerir carnes vermelhas, como vegetarianos ou veganos. Além disso, as lentilhas têm alto teor de proteínas – que desempenham um importante papel na construção de órgãos e tecidos.

3. UVAS AJUDAM A CONTER A VONTADE DE DOCES - VERDADE

Quem adora um docinho no meio da tarde, ou não resiste a uma sobremesa depois do jantar, pode ter seu desejo saciado com uvas. Isso mesmo! A fruta ajuda (e muito!) a driblar a vontade de alimentos açucarados. Muitos recomendam, ainda, que seu consumo seja congelado, já que o gosto fica parecido com sorvete de uva. Para isso, basta colocar as uvas sem semente em um pote e levar ao congelador.

4. A ROMÃ TEM PROPRIEDADES MEDICINAIS - VERDADE

Rica em ácidos fenólicos e em flavonoides, compostos antioxidantes que retardam o envelhecimento das células, a romã ajuda na recuperação de processos inflamatórios, eliminação de toxinas, infecções e problemas intestinais. O fruto ainda tem diversas propriedades nutritivas e é apontado como responsável pelo aumento da longevidade. A romã pode ser consumida fresca e crua, em saladas, sucos e *smoothies*.

5. CARNES BRANCAS SÃO MENOS NUTRITIVAS DO QUE AS VERMELHAS - MITO

Tanto as carnes brancas, quanto as carnes vermelhas têm excelente valor nutritivo. No entanto, as carnes brancas são geralmente associadas a uma alimentação mais saudável por terem menos calorias, serem menos gordurosas e mais leves, ou seja, de mais fácil digestão.

Comes e Bebes



TÂMARAS

Originária da tamareira, a tâmara é uma fruta que pode ser encontrada nas versões fresca ou seca. Rica em ferro, fibras, potássio, cobre, vitaminas e ácido fólico, é um alimento que possui propriedades altamente energéticas. Entre os seus benefícios estão o fortalecimento dos ossos, redução da constipação, melhora na saúde digestiva, efeito anti-inflamatório, redução dos impactos da rinite e redução da pressão arterial. É, inclusive, um remédio natural para intoxicação alcoólica. Mas atenção: a tâmara facilita o ganho de peso, uma vez que é rica em frutose, o açúcar da fruta. Ainda assim, é uma ótima opção para matar a vontade de doces e contém alto teor de fibras.



Torta de chocolate com tâmaras (RECEITA DA PACIENTE MARINA)

INGREDIENTES:

MASSA

- 40g de farinha de arroz integral
- 80g de farinha de coco
- 40g de açúcar de coco
- 2 col. (sopa) de óleo de coco (pode ser substituído por duas claras)
- 1 col. (café) de essência de baunilha

RECHEIO

- 100g de chocolate 80% cacau
- ½ xíc. (chá) de biomassa de banana verde
- ½ xíc. (chá) de leite de coco
- 10 tâmaras

PREPARO:

MASSA

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes secos, depois acrescente o óleo de coco (ou as claras) e a essência de baunilha, mexendo até ficar homogêneo.

Em uma forma de fundo removível, untada com farinha de arroz e óleo de coco, molde a massa de modo a cobrir toda superfície e lateral da assadeira. Asse em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 15-20 minutos.

Separe e deixe a massa esfriar.

RECHEIO

Coloque as tâmaras de molho na água por duas horas.

Em uma panela, derreta o chocolate em banho-maria e, enquanto ele derrete, vá acrescentando a biomassa de banana verde. Misture bem até obter um creme homogêneo. Deixe esfriar. No liquidificador, bata a mistura de chocolate e biomassa, o leite de coco e as tâmaras.

Despeje o creme na torta já fria e leve à geladeira por uma hora. Caso queira, decore sua torta com fatias de morangos e nibs de cacau.



O que é gastrite e como controlá-la com alimentação?

A gastrite pode ser caracterizada como uma inflamação aguda ou crônica da mucosa que reveste as paredes internas do estômago, podendo ser causada pela presença da bactéria *Helicobacter pylori*, ácido acetilsalicílico ou de anti-inflamatórios, pelo consumo de bebidas alcoólicas, por razões psicológicas ou até mesmo de próprio autoimune, quando o prório organismo produz o que agride o organismo. Entre os sintomas mais comuns da doença estão queimação ou dor no abdômen, náuseas (acompanhadas ou não, vômitos), perda de apetite e peso, indigestão e aumento dos gases.

Depois do diagnóstico e tratamento médico correto, a gastrite pode ser controlada com a ajuda da alimentação. Para evitar a reincidência da doença, aconselha-se, além do acompanhamento médico, fazer entre quatro e cinco refeições por dia, intercaladas pela ingestão de alimentos leves.

DICAS

Nunca fique durante horas sem comer. Sempre carregue com você lanchinhos – frutas, castanhas, cenourinhas, etc. – para horas estratégicas. Opte por chá de hortelã e alecrim, calmantes digestivos naturais, para substituir o café. Troque o suco de frutas por leite de leite de vaca, que tem poder cicatrizante, ou pelo suco verde, que contém zinco, antioxidantes, vitamina C e magnésio. Aumente o consumo de iogurtes para repor os lactobacilos e opte pelo consumo de carnes brancas e carnes vermelhas menos gordurosas. Por fim, consuma legumes e verduras refogados.



A Dieta Dukan faz mal para a saúde?

A fórmula para emagrecer é simples: ingerir menos calorias do que se gasta diário. À primeira vista, (e muito) Dukan parece oferecer exatas, uma vez que restringe (e muito) o consumo de calorias. O regime prega uma redução drástica na ingestão de carboidratos e priorização das proteínas, sendo composto basicamente de quatro etapas. Fase de Ataque: perda de peso rápida e motivadora com a permissão de consumo de 66 alimentos ricos em proteínas; Fase Cruzeiro: de quando se acrescenta aos 66 alimentos mais 34 legumes e Fases de Consolidação: quando soma-se frutas, pães integrais, queijos e carboidratos aos 100 alimentos anteriores; e Fase de Estabilização: alimentação livre.

Entretanto, para que essa última etapa continue fazendo efeito, é preciso seguir três regras: repetição da Fase de Ataque uma vez por semana, prática de atividade física contínua e o consumo de três colheres de aveia por dia.

Embora em sua fase final a dieta promova uma reeducação alimentar, sua intensa restrição alimentar nas primeiras fases pode ocasionar diversos problemas de saúde, visto que os carboidratos são a principal fonte de energia para o corpo humano e suprimi-los pode causar fraqueza, tonturas e desmaios.

Além disso, o consumo excessivo de proteínas pode aumentar o risco de problemas renais, gástricos e cardíacos. Regimes muito restritos também acabam tendo um alto índice de reganho de peso, pois quando a pessoa volta a ingerir carboidratos, acontece o que chamamos de “efeito rebote” no organismo.



Salada de lentilha com queijo feta e cebola

INGREDIENTES:

MOLHO

- ½ xíc. (chá) de azeite
- ¼ xíc. (chá) de vinagre de vinho branco
- 2 col. (chá) de açúcar
- ½ xíc. (chá) de salsinha picada
- ½ xíc. (chá) de hortelã picada

SALADA

- 1 xíc. (chá) de lentilha
- ½ xíc. (chá) de amêndoas sem pele
- ⅓ xíc. (chá) de óleo de azeite
- 100g de queijo feta

MODO DE PREPARO:

MOLHO

Em uma tigela, misture todos os ingredientes e reserve.

SALADA

Corte as cebolas em rodela finas e o queijo em cubos.

Em uma frigideira, coloque o azeite e fogo médio. Quando despeje as rodela de cebola e espere até que elas fiquem douradas, virando de vez em quando para não queimar. Quando estiverem bem douradas, retire-as com uma escumadeira e transfira para um prato coberto com papel toalha. Reserve.

Em uma panela, coloque as lentilhas e cubra com bastante água. Leve a fogo médio e deixe cozinhar por 15 minutos ou até que os grãos estejam *al dente*. Escorra a água e refogue os grãos com o molho preparado. Reserve.

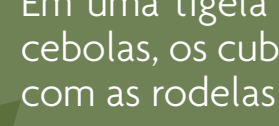
Em uma tigela grande, misture delicadamente as amêndoas, metade das cebolas, os cubos de queijo feta e a lentilha já refogada no molho. Decore com as rodela de cebola restantes e sirva a seguir.

Aplicativo do mês

Criado pelo modelo fitness Bella Falconi e pelo nutricionista Luciano Bruno, em parceria com a DietSmart, empresa desenvolvedora de soluções de fácil uso, que une saúde, nutrição e computação. O aplicativo Mix Protein auxilia na análise e conhecimento da composição de aminoácidos da sua refeição ou bebida, ajudando o usuário a entender se essa composição está adequada para manutenção e síntese das proteínas corporais. O app também tem um banco de dados com exemplos de misturas com valores balanceados de aminoácidos, informação sobre as melhores fontes de proteínas e um sinalizador inteligente que mostra como você pode melhorar o seu mix.

A newsletter *AL.NEWS* é uma publicação bimestral editada e produzida pela Dialoog Comunicação para a Clínica de Nutrição Dr^ª Karina Al Assal. Baseadas em livros e estudos científicos, objetivando oferecer ao leitor uma visão ampliada do universo nutricional.

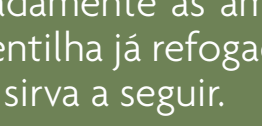
Produção e edição:



Redação: Priscilla Zucas e Renata Della Nina
Jornalista responsável: Marc Tawil

MTB: 29.265
Fotos: iStock/Reprodução

Projeto visual:



KARINA AL ASSAL
Orientação Nutricional

11 3258 4832 | 11 9219 2640
Rua Barata Ribeiro, 414 | cj 15 | Bela Vista