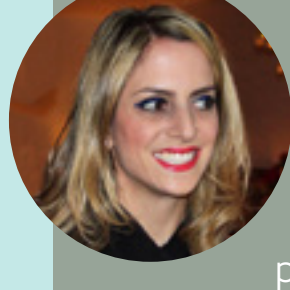


## Editorial



Olá! Nossa primeira edição da Al News em 2016 chega quase junto com o feriado de Carnaval e, por isso mesmo, super sintonizada com as demandas do verão. Com esse calor, nada melhor do que investir em alimentos leves e fresquinhos. Trago várias dicas de como você pode fazer isso e ainda apresento duas ótimas receitas de saladas – uma com espinafre e outra com quinoa. A seção de Mitos e Verdades vai te ajudar a entender melhor por que é tão importante ficar de olho na pressão arterial. Neste bimestre, a dica de aplicativo é para quem não tem tempo de ir à academia, mas quer estar sempre em forma. No mais, conto também a importância do magnésio para o equilíbrio do nosso organismo. Ótima leitura e um Carnaval cheio de festa!

KARINA DEL ASSAL

Orientação Nutricional



## Nutrição Gourmet

## SALADA DE QUINUA

## INGREDIENTES:

- 1 xíc. (chá) de quinoa
- ½ cebola picadinha
- ½ xíc. (chá) de ervilha
- Rúcula picadinha
- Suco de 1 limão
- Hortelã ou salsinha
- Sal, azeite e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO:

Cozinhe a quinoa em água por, aproximadamente, 20 minutos. Após isso, misture-a com os demais ingredientes e sirva frio.



## Entenda o que é índice glicêmico

O índice glicêmico nada mais é do que um indicador da velocidade com que o açúcar presente em um determinado alimento alcança a corrente sanguínea. Quanto mais rápido esse alimento for digerido, maior será seu índice glicêmico. Essa é, inclusive, uma das principais formas de identificarmos quais são os carboidratos mais saudáveis, considerados como de baixo índice glicêmico. Entre eles estão cereais integrais e tubérculos. O consumo em excesso de alimentos com alto índice glicêmico causa rápida elevação na glicose sanguínea, fazendo com que o corpo produza grandes quantidades de insulina para metabolizar o açúcar. Esse processo pode provocar uma hipoglicemia, causando cansaço, dores de cabeça, mau humor e até aumento da fome. No longo prazo, é uma porta de entrada para o aparecimento do diabetes.

O Weizmann Institute of Science, de Israel, vem monitorando 1.000 pessoas em detalhes, minuto a minuto, para ver exatamente como seus corpos reagem à comida. Os primeiros resultados mostraram, surpreendentemente, que um mesmo alimento pode causar picos de açúcar em uma pessoa, e não necessariamente em outra. Aparentemente, não existem alimentos com “alto” e “baixo” nível glicêmico. Isso dependeria do corpo de cada um.



## A importância do magnésio na dieta

O magnésio é um dos minerais mais importantes para o nosso organismo. Distribuído por ossos, músculos e tecidos, o magnésio é responsável pela contração e relaxamento muscular, funcionamento de enzimas, produção e transporte de energia e produção de proteínas. Também é visto como tranquilizante natural, uma vez que provoca o relaxamento dos músculos esqueléticos, assim como da musculatura dos vasos sanguíneos e do trato gastrointestinal. Associado a inúmeros benefícios, o magnésio diminui o risco de envelhecimento precoce, melhora o funcionamento da digestão, contribui para a limpeza das artérias, diminui os problemas resultantes da hipertensão, previne complicações do diabetes e, junto com o cálcio, mantém os ossos saudáveis. O mineral pode ser encontrado, principalmente, em carnes vermelhas, frutos secos, nozes, castanhas de caju e amêndoas, e sementes, de gergelim e girassol, bem como em feijões e ervilhas. Verduras com folhas verde escuras, frutas como abacate, banana e uva, e grãos e derivados são boas opções para suprir a necessidade de magnésio no organismo.

## Mitos e verdades: pressão Arterial



## 1. DIMINUIR O SAL PREVINE A HIPERTENSÃO – VERDADE

A hipertensão é considerada uma disfunção genética. No entanto, alguns hábitos de vida inadequados, como o excesso de sal, consumo exacerbado de bebidas alcólicas e sedentarismo podem contribuir para o aumento da pressão arterial. Assim sendo, é importante reduzir o consumo de sal e de alimentos ricos em sódio, mas a hipertensão não será prevenida apenas com essa ação. Atividade física e manutenção de um peso adequado são medidas igualmente essenciais.

## 2. ALIMENTAÇÃO BALANCEADA CONTROLA A PRESSÃO ALTA – VERDADE

A hipertensão é uma doença crônica, ou seja, não tem cura. Entretanto, é possível controlá-la com exames regulares e mudanças de hábitos. Para manter a pressão estável, é necessário praticar regularmente atividades físicas, reduzir a quantidade de sal na dieta, evitar bebidas alcólicas, ingerir mais frutas e legumes, fazer exames periódicos, prevenir o estresse e não deixar de tomar os remédios conforme recomendado pelo médico.

## 3. TODO MUNDO DEVE EXCLUIR O SAL DA DIETA – MITO

Depois da água, o sal é o principal constituinte do nosso corpo e, por este motivo, responsável por executar centenas de reações bioquímicas no nosso organismo. Retirá-lo por completo da dieta pode ser desastroso. Aos hipertensos, por exemplo, recomenda-se uma diminuição no consumo de sal, de forma a regular os níveis da pressão arterial. Pessoas que apresentam valores normais de pressão, por sua vez, devem consumi-lo normalmente, se atentando apenas para os excessos.

## 4. FICAR SEM COMER ABAIXA A PRESSÃO SANGUÍNEA – VERDADE

Quedas de pressão geralmente ocorrem em situações que favorecem a perda do controle do fluxo de sangue e a hipovolemia, ou seja, a diminuição da quantidade de sangue no corpo. Isso pode ser ocasionado por desidratação, jejum prolongado e uso de alguns tipos de medicamentos, como anti-inflamatórios e remédios para emagrecer. Se alimentar de três em três horas e se manter sempre hidratado pode prevenir a queda de pressão.

## 5. FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS CRUAS CONTROLAM A PRESSÃO – VERDADE

Por serem ricos em potássio, os alimentos acima citados ajudam a diminuir a concentração de sódio nas células contribuindo com a melhora da pressão.

## 6. O SAL DO HIMALAIA É MELHOR DO QUE O SAL NORMAL – VERDADE

Em relação aos demais tipos, o sal do himalaia ou sal rosa possui menor quantidade de sódio por grama de sal. Entre suas grandes vantagens estão uma composição rica em zinco e potássio e o fato dele não ser refinado, o que significa que, como ramos ele na hora, sua partícula é maior e, portanto, age de forma menos intensa em nosso organismo, permitindo ainda que controlemos melhor a quantidade utilizada.

## Comes e Bebes: espinafre



Comumente utilizado na preparação de sopas, cremes, saladas e molhos, o espinafre é um vegetal com inúmeros benefícios. Altamente nutritivo, é uma excelente fonte de vitamina A, C, B e K, ferro, cálcio, magnésio, manganês, potássio e sódio. Rico em antioxidantes e fibra alimentar, ajuda a manter a saciedade por mais tempo, além de ter poucas calorias (23 calorias a cada 100 gramas), sendo um alimento frequentemente recomendado para quem quer perder peso, sem perder nutrientes. Estudos demonstraram ainda que o vegetal previne doenças cardiovasculares, aumento da pressão arterial e diminui o risco de acidente vascular cerebral. Anti-inflamatório natural, o espinafre também concentra componentes antioxidantes que combatem o aparecimento da osteoporose e aterosclerose.

## SALADA DE ESPINAFRE COM VINAGRETE

## INGREDIENTES

## VINAGRETE

- ½ col. (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 col. (sopa) de azeite
- 1 pitada de adoçante em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## SALADA

- 50 g de folhas de espinafre fresco
- 20 g de alface frisée
- ¼ de cebola roxa
- 40 g de morangos

## MODO DE PREPARO

## VINAGRETE

Em uma tigela, junte todos os ingredientes e misture bem com um garfo. Sirva sobre a salada.

## SALADA

Lave muito bem as folhas de espinafre e os morangos em água corrente. Em uma tigela, deixe-os de molho por 10 minutos. Em seguida, retire as folhas e os morangos sem escorrer a água, com cuidado para que as sujeirinhas fiquem no fundo da tigela.

Em uma tábua, corte os morangos ao meio, no sentido do comprimento. Corte as metades ao meio. Descasque a cebola e corte-a em fatias finas.

Sobre um prato, distribua as folhas verdes, a cebola e os morangos de maneira harmoniosa. Regue com o vinagrete e sirva a seguir.

## Bom apetite!

## Dicas de alimentação leve e saudável para o verão



É quase inevitável, as festas de fim de ano sempre acabam rendendo alguns quilinhos a mais, que se tornam motivo de preocupação com a chegada do verão. Mas antes de tomar medidas drásticas, lembre-se que dietas restritivas nunca são uma boa opção, pois provocam o famoso efeito sanfona, ou seja, você perde peso rapidamente, mas quando volta a se alimentar normalmente, os quilos na balança voltam a assustar.

Como nas férias costumamos esquecer um pouco da rotina, separei algumas dicas que podem ajudar no controle do peso neste verão, sem interferir na sua saúde. Dá uma olhada:

- Mantenha-se hidratado. No verão perdemos muito mais água, por isso devemos repor com maior frequência;
- Fique de olho no índice glicêmico dos alimentos, ou seja, evite todos os carboidratos sem fibras em sua composição, como arroz, batata, pão e, até mesmo, a famosa tapioca. Substitua-os por quinoa, batata doce, abóbora, mandioca e mandioquinha;
- Retorne aos poucos a sua rotina de atividade física e sono reparador;
- Escolha algum chá termogênico, como gengibre, hibiscos, chá verde ou branco. Todos eles podem ser tomados gelados;
- Tente fazer um café da manhã bem completo. Isso vai manter o seu apetite regulado durante todo o dia;
- Volte a comer bastante salada com folhas e legumes para aumentar a quantidade de fibras na dieta;
- Tente evitar ao máximo os doces, mesmo aqueles diets ou com adoçantes, pois eles acabam estimulando ainda mais sua vontade de comer doces a toda hora.

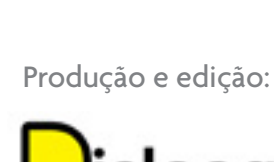


## Aplicativo do mês

Se você está sem tempo de ir à academia ou faz viagens constantemente, o aplicativo Zova pode te ajudar. A ferramenta disponibiliza uma série de exercícios e planos de treino, com duração entre 3 e 30 minutos, criados por treinadores profissionais com estilos variados, como circuito, força, tabata, alta densidade e ioga. Os exercícios podem ser feitos a qualquer hora e lugar e em espaços pequenos. O aplicativo oferece sessões de alongamento e notificações motivacionais, além de possibilitar que você defina metas, faça o download de treinos para acesso offline, compartilhe suas atividades com amigos próximos e salve suas séries favoritas.

A newsletter **AlNews** é uma publicação bimestral editada e produzida pela Dialogo Nutrição para a Clínica de Nutrição Dr<sup>ª</sup> Karina Al. Todas as informações nela contidas são baseadas em livros e estudos científicos, objetivando oferecer ao leitor uma visão ampliada do universo nutricional.

Produção e edição:



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

MTB: 29.265

Fotos: iStock/Reprodução

Projeto visual:



KARINA DEL ASSAL

Orientação Nutricional

11 3258 4832 | 11 9219 2640

Rua Barata Ribeiro, 414 | cj 15 | Bela Vista