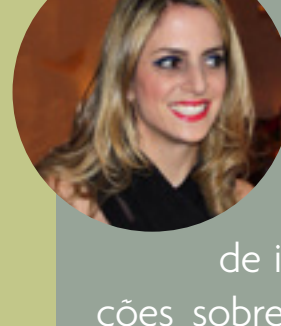


## Editorial



Olá! A nossa 20ª edição vai te mostrar alguns mitos e verdades que rondam a culinária oriental, além de importantes considerações sobre o funcionamento do seu intestino. O queridinho da vez é o gengibre, que auxilia na perda de peso e acelera o metabolismo. Aproveito para chamar a atenção para a importância do café da manhã e, de quebra, dou algumas dicas de como fazer uma marmitta mais saudável para te acompanhar no trabalho ou pra onde você for. Para se recuperar dos abusos do último feriado, ensino uma deliciosa receita de salmão marinado ao vinagre.

Agora, é só aproveitar a leitura. Até a próxima!



## Comas e Bebês

## GENGIBRE

Originário da ilha de Java, da Índia e da China, o gengibre é uma planta herbácea, cujo caule subterrâneo é utilizado como especiaria culinária desde a antiguidade. Com sabor picante, a raiz pode ser usada tanto em pratos doces quanto salgados, e de formas variadas: fresco, seco, em conserva ou cristalizado. Entre os inúmeros benefícios da iguaria, vale destacar o auxílio na perda de peso, aceleração do metabolismo, relaxamento do sistema gastrointestinal, prevenindo náuseas e vômitos, e prevenção de doenças, além de ser antioxidante e anti-inflamatório.

## SOPA DE ABÓBORA E GENGIBRE

## Ingredientes:

- 1 abóbora japonesa cortada em cubos
- 1 pedacinho de gengibre
- 5 col. (sopa) de azeite ou óleo de coco
- 2 litros de água
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta do reino a gosto

## Preparo:

Em uma panela, junte a água, a abóbora, o alho e o gengibre e cozinhe tudo até que a abóbora esteja macia. Feito isso, separe a água dos ingredientes sólidos e bata-os no liquidificador adicionando o líquido aos poucos até obter a consistência desejada para a sopa, que pode ficar mais ou menos cremosa dependendo da quantidade de água. Ao final, adicione o azeite ou óleo de coco, sal e pimenta do reino e continue batendo. Transfira tudo para uma sopeira e sirva quente. hermético por até uma semana.



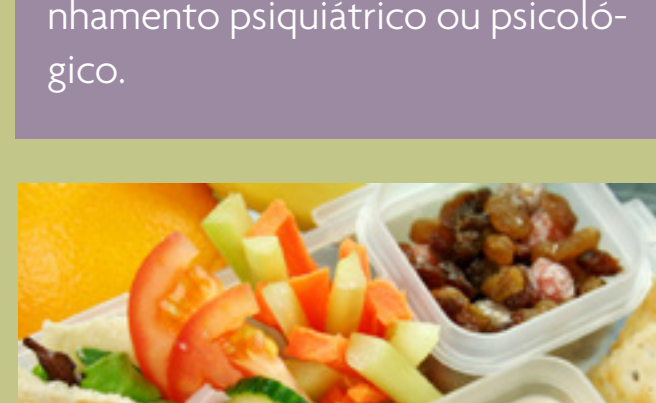
## Pular o café da manhã? Nem pensar!

É fato, a rotina corrida não favorece o café da manhã, mas nem por isso ele deve ser desprezado. Muito pelo contrário. Ele é a refeição mais importante do dia e deve ser levado muito a sério. Entre o intervalo da ceia e a primeira hora do dia seguinte, ficamos um longo período de estômago vazio e, por conta disso, ao acordarmos os níveis de glicose e glicocórticos no nosso sangue estão muito baixos e precisam ser repostos.

O café da manhã tem a importante função de repor toda a energia que gastamos durante o sono. Mas isso não significa que você deva ingerir uma carga glicêmica muito alta. O ideal é investir em cereais integrais, frutas acompanhadas de azeitona ou outro farelo e iogurtes. Evite bolos, pães brancos e sucos com muitas frutas misturadas.

No mais, é importante lembrar que é o café da manhã o grande responsável por manter nosso apetite sob controle durante todo o dia. E tem mais: negligenciá-lo ainda pode dar uma vontade louca de comer doces à noite. Esse é um erro clássico.

É extremamente importante separar um tempo da manhã para a primeira refeição do dia. Pular o café da manhã altera todo o seu apetite, o que pode provocar os famosos picos de compulsão no fim da tarde e à noite, aumentando a vontade de doces e carboidratos. Problema de tratamento das questões emocionais e acompanhamento psiquiátrico ou psicológico.



## Comendo fora: dicas para montar uma lancheira saudável

Comer fora de casa de forma saudável é um desafio! Nos restaurantes com tantas opções, fica difícil negar as tentações. Por isso, se você não tem tempo de voltar para a casa para comer, o melhor é levar a famosa marmitta para o trabalho. A prática, cada vez mais comum entre os brasileiros, ajuda na saúde e na economia, sem contar que saber a procedência da comida faz toda a diferença na sua alimentação. No entanto, alguns cuidados devem ser tomados:

1. Dê preferência aos potes de vidro para o transporte da marmitta, já que eles não têm problemas com micro-ondas, como os de plástico, e nem alteram o sabor da refeição, como os de alumínio;
2. Antes de montar a marmitta, coloque a comida em um prato para não extrapolar na quantidade. Lembre-se: metade do prato deve ser preenchida com verduras e legumes e a outra deve ser dividida igualmente entre carboidratos e proteínas. Evite frituras;
3. Os alimentos quentes devem ficar separados dos frios, por isso, prefira os recipientes que contêm divisórias, ou leve a salada à parte;
4. Para sobremesa, opte pelas frutas.

## Mitos e verdades: Alimentação



## 1. SUSHIS E TEMAKIS SÃO RICOS EM CÁLCIO - VERDADE

As duas iguarias são consideradas ricas em cálcio por conta das algas marinhas que as envolvem, que concentram altas doses da substância. Dependendo do tipo da alga, é possível encontrar ainda ferro e proteína.

## 2. COMIDA JAPONESA NÃO ENGORDA - MITO

A culinária japonesa possui opções mais lights, como peixes e legumes. No entanto, alguns pratos contribuem sim para o aumento do peso. Os sushis, por exemplo, podem ser extremamente calóricos por conta do arroz, que é temperado com açúcar. Por isso, é importante combinar a ingestão de porções calóricas dessa culinária com opções mais leves, dando preferência aos vegetais e alimentos grelhados e feitos no vapor ou até mesmo ao sashimi, que é rico em ômega 3, uma gordura saudável e anti-inflamatória. Além disso, tenha sempre em mente que, por mais saudável que seja a sua refeição, se ela for em excesso poderá resultar em sobrepeso.

## 3. UMA DIETA RICA EM SUSHI E SASHIMI É BENÉFICA À SAÚDE - MITO

É verdade que esses alimentos são ricos em nutrientes como o cálcio e têm alto teor de ômega 3, uma gordura poli-insaturada. Porém, é preciso tomar cuidado com o shoyu, já que o molho a base de soja que acompanha quase todos os pratos japoneses possui alto teor de sódio, podendo provocar retenção de líquidos e aumento da pressão sanguínea nos mais propensos ao problema. Atente-se também aos pratos que levam muita fritura, uma vez que elas são frequentes na culinária japonesa.

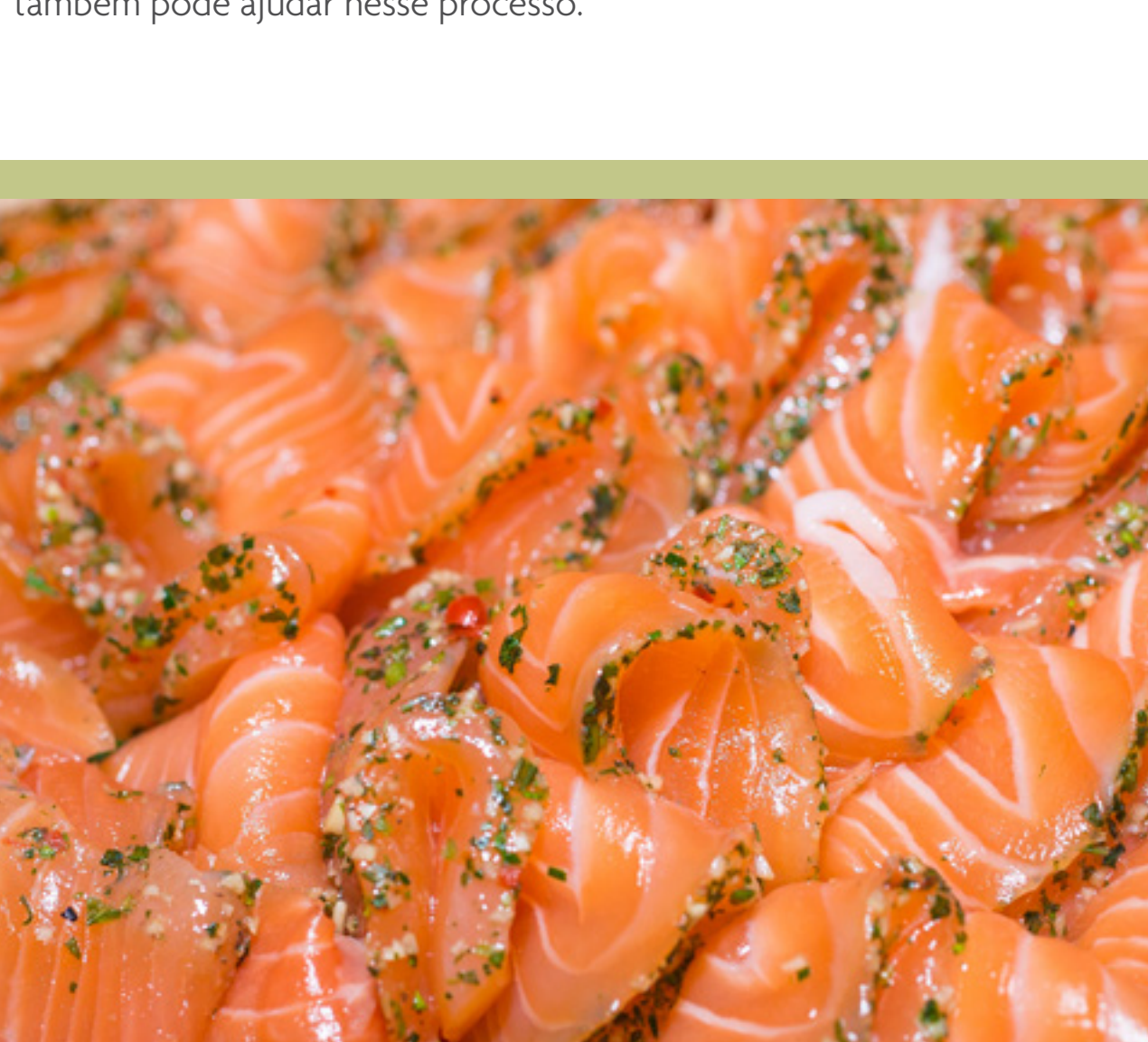
## 4. AO EVITAR FRITURAS, COMO O HOT ROLL, A REFEIÇÃO FICA EQUILIBRADA - VERDADE

É sempre bom evitar frituras, no entanto, existe também uma tendência nas refeições japonesas, principalmente nos rodízios, de se ingerir poucas fibras, vitaminas e minerais. Uma ótima pedida na hora de escolher é optar pelos teppans, ou seja, pratos com vegetais no vapor ou na chapa, considerados fontes de fibras, vitaminas e minerais. Mas atenção: o arroz branco, quando cozido sem sal e sem gordura e consumido com moderação, é fonte de carboidratos e aminoácidos essenciais, mas a ingestão excessiva do alimento pode conferir alguns quilinhos a mais, além de contribuir para elevar rapidamente as taxas de açúcar no sangue.

## 5. OS MOLHOS PODEM SER CONSUMIDOS A VONTADE - MITO

Muito usados na culinária oriental, os molhos, como o shoyu, contêm altas quantidades de sódio. Portanto, se consumidos sem moderação, podem acarretar no aumento da pressão sanguínea e retenção de líquido. Mas sabemos que, para muitos, o molho é o que dá o toque especial à comida, por isso, a dica é colocar um pouco de água para diluí-lo ou optar por uma versão mais light.

DICA: O gengibre é um bom aliado para a digestão de pratos com peixe e gorduras poli-insaturadas. O consumo de limão com um pouco de água também pode ajudar nesse processo.



## Salmão marinado ao vinagre

(Receita da Rita Lobo)

## INGREDIENTES:

- 400 g de filé de salmão limpos
- 2 tomates
- ½ cebola
- ¼ xícara (chá) de vinagre de vinho branco
- 40 g ou 2 col. (sopa) de alcarraras picadas
- Folhas de manjerição a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO:

Numa tábua, limpe bem o filé de salmão com uma faca afiada, caso o peixe não esteja limpo.

Lave a tábua e coloque o filé limpo. Com uma pinça, puxe os espinhos e corte o peixe em fatias bem finas com uma faca bem afiada. Procure não manipular muito o peixe para evitar a contaminação.

Num prato, disponha os escalopes de filé e cubra com papel filme. Leve à geladeira enquanto prepara o vinagre.

Lave os tomates sob água corrente. Numa tábua, corte-os ao meio, retire as sementes e corte as metades em cubinhos. Descasque a cebola e pique-a. Numa tigela, junte o tomate, a cebola e os ingredientes restantes. Misture bem.

Retire o prato de salmão da geladeira. Descarte o papel filme e cubra o salmão com o vinagre. Volte o peixe à geladeira e deixe marinar por 30 minutos. Retire o salmão da geladeira e sirva a seguir.

Bom apetite!



## O seu intestino diz muito sobre a sua saúde

O intestino é um órgão que vem chamado cada vez mais a atenção dos profissionais de saúde. Pesquisas científicas têm mostrado que ele exerce influência em todo nosso corpo, o que quando ele não está funcionando bem – seja quando está preso, solto, com muitos gases ou gerando desconforto abdominal – devemos ficar alertas, pois isso pode influenciar diretamente em nosso metabolismo, peso e no resultado de exames bioquímicos, como glicemia e colesterol, por exemplo.

As bactérias intestinais são as grandes responsáveis pela saúde do intestino. Nesse meio, vivem mais de bilhões de espécies que têm como função proteger nosso organismo de patógenos externos, atuar no sistema imunológico, diminuir inflamações e auxiliar na absorção de nutrientes. Mas isso só acontece quando essas bactérias estão reguladas e em equilíbrio. Quando há uma alteração nessas bactérias do intestino, fazendo com que as espécies ruins prevaleçam, chamamos esse processo de disbiose. E ele pode interferir bastante no funcionamento do nosso organismo.

Portanto sempre que queremos perder peso ou investir em uma alimentação saudável, devemos antes prestar atenção no nosso intestino. Um estudo experimental realizado em ratos de laboratório revelou alguns resultados interessantes. Pesquisadores analisaram a microbiota intestinal (bactérias do intestino) de três grupos de ratos – o primeiro com uma dieta saudável, o segundo com uma dieta pouco saudável, rica em carboidratos simples, açúcar e gordura, e o terceiro com uma dieta saudável durante a semana e não saudável durante o fim de semana.

A conclusão foi que o grupo que tinha uma dieta saudável na semana e não durante o fim de semana, teve a mesma composição de bactérias no intestino do que os ratos que não mantinham uma dieta saudável em nenhum dia da semana. E esse conjunto de bactérias era muito pior quando comparado aos ratos que comem saudável o tempo todo.

Portanto, não adianta investir em uma dieta saudável apenas durante a semana e comer tudo errado nos fins de semana. Isso já é o suficiente para modular as bactérias intestinais, que podem alterar todo nosso metabolismo e, também, nosso peso.



## Aplicativo

Fazendo o papel de um treinador, o aplicativo Lark te orienta quanto aos exercícios mais adequados para a sua saúde, alinhando-os com uma dieta equilibrada e horas de sono tranquilo. Além disso, o app também disponibiliza textos motivacionais nos momentos em que você mais precisa. Caso opte pelo plano de Personal Coaching, a versão paga do Lark (que custa US\$19,90 mensais), somado aos quesitos citados anteriormente, você ainda terá treinamentos estipulados por professores das universidades de Harvard e Stanford, que te ajudarão a criar hábitos saudáveis, manter-se ativo e menos estressado e aliar os exercícios ao seu estilo de vida.