

Editorial



Olá! Este mês, a última edição do ano da Al News vem cheia de informações fresquinhas e em clima de fim de ano. Além de desmistificar algumas lendas da alimentação, também trazemos todos os benefícios da aveia e ensinamos uma receita de um bolo de banana de dar água na boca. A chegada do Natal inspirou nossa seção Gourmet que mostra uma receita super leve e deliciosa de arroz com castanhas e frutas secas. Veja ainda uma explicação sobre a dieta paleolítica e saiba mais sobre a microbiota intestinal que vive dentro de você. Quem anda se sentindo estufado também já pode respirar aliviado, trazemos ótimas dicas para você se livrar do intestino preso.

Uma ótima leitura e boas festas!

KARINA AL ASSAL
Orientação Nutricional



Comes e Bebes

AVEIA

A aveia é um cereal rico em fibras, cálcio, ferro, proteínas, vitaminas e carboidratos. Sua fibra solúvel está relacionada ao bom funcionamento do intestino, diminuição do colesterol total e colesterol LDL (considerado ruim), e controle da glicemia. Além disso, é um alimento muito utilizado em dietas, pois nos mantém saciados por mais tempo. A aveia também fortalece nosso sistema imunológico, combate infecções, traz uma sensação de bem estar e ainda faz bem para a pele. O consumo ideal diário está em torno de 30g (aproximadamente 3 colheres de sopa), que devem ser consumidos junto com líquidos. Naturalmente, a aveia é isenta de glúten, mas muitas vezes pode ser processada na mesma máquina que o trigo, gerando contaminação cruzada.

BOLO DE BANANA

Ingredientes:

- 3 ovos
- ½ xíc. (chá) de azeite extravirgem
- 4 bananas nanicas
- 1 xíc. (chá) de açúcar mascavo
- 1 xíc. (chá) de farelo de aveia em flocos finos
- ½ xíc. (chá) de castanha-do-pará
- ½ xíc. (chá) de uva passa
- 1 col. (sopa) fermento

Preparo:

Em uma vasilha, misture o açúcar mascavo, o farelo de aveia, a castanha do pará e a uva passa. Reserve. No liquidificador, bata os ovos, o azeite e as bananas por 4 minutos. Em seguida, despeje sobre os ingredientes secos e mexa delicadamente, até obter uma massa fofo. Acrescente o fermento e misture.

Pré-aqueça o forno em 180°C. Depois, despeje a massa sobre uma forma de buraco, untada e polvilhada e asse o bolo por, aproximadamente, 35 minutos ou até que fique pronto.

Bom Apetite!

KARINA AL ASSAL
Nutrição Gourmet



Você sabe o que é microbiota intestinal?

Mais conhecida como flora intestinal, a microbiota intestinal nada mais é do que um grupo de bactérias que moram no intestino auxiliando na digestão, funcionamento intestinal e sistema imunológico, e monitorando o desenvolvimento de micro-organismos causadores de doenças. A microbiota sendo construída até os 3 anos de idade, que formamos como se fosse uma identidade de bactérias, mas que pode ser modificada de acordo com o meio em que se vive. É de extrema importância que a nossa flora intestinal esteja equilibrada, pois desta forma ela é capaz de melhorar a digestão, regular nosso sistema imunológico e até seu metabolismo, atrapalhando ou ajudando no processo de perda de peso. Sintomas como indigestão, flatulência, diarreia e obstipação podem indicar uma disbiose, ou seja, o desequilíbrio da nossa microbiota, o que significa o predomínio de micro-organismos prejudiciais à nossa saúde. Isso pode ocorrer quando se tem uma dieta desbalanceada, rica em açúcares e carboidratos e baixa ingestão de fibras. Medicamentos como anti-inflamatórios, anticoncepcionais e antibióticos também podem causar problemas à parede intestinal se não usados de acordo com a prescrição médica.

KARINA AL ASSAL
Nutrição Clínica

'Mitos da Nutrição' Alimentação



1. BEBER LÍQUIDO DURANTE AS REFEIÇÕES ENGORDA - MITO

O líquido ingerido durante as refeições não engorda, porém esse hábito vai prejudicar a sua digestão, dilatando seu estômago, causando uma sensação de inchaço. Com essa dilatação você pode ter desconfortos e flatulência. O ideal é ingerir líquidos 30 minutos antes das refeições ou uma hora após. Mas se não conseguir driblar a vontade de beber algo, opte por 200 ml (1 copo) de água, apenas.

2. ALIMENTOS INTEGRAIS NÃO ENGORDAM - MITO

Ricos em fibras, vitaminas e minerais, os alimentos integrais são os queridinhos de grande parte das dietas, uma vez que seu consumo aumenta a saciedade, acelera nosso metabolismo, e libera o açúcar de forma gradual no nosso organismo. Entre as opções disponíveis, pães, massas, cereais, farinhas e biscoitos devem ser consumidos em quantidades adequadas. Todos esses alimentos, embora sejam integrais, também são calóricos e sua ingestão em excesso pode resultar em um ganho de peso indesejado. Esses alimentos têm quase a mesma quantidade de calorias (ou até mais) que os alimentos isentos de fibras, e sua grande vantagem está ligada justamente aos benefícios que eles podem trazer ao corpo, independente da quantidade de calorias que venham a ter.

3. ELIMINAR O JANTAR AUXILIA NO EMAGRECIMENTO - MITO

Nosso metabolismo precisa de energia constante para funcionar corretamente e, nesse caso, o combustível são os alimentos que ingerimos. Quando ficamos muitas horas sem comer, nosso corpo entra em estado de alerta, pois acredita que precisa economizar energia, visto que ela não está sendo repostada. Isso deixa mais lento seu metabolismo, fazendo com que você gaste menos calorias e consequentemente pare de emagrecer. O ideal é comer até duas horas antes de dormir, optando por refeições mais leves e consumindo quantidades menores de carboidratos.

4. É MELHOR CONSUMIR AS FRUTAS COM CASCA - VERDADE

Muitos alimentos que consumimos no nosso dia a dia podem guardar importantes nutrientes em suas cascas. Também são nas cascas das frutas, verduras e legumes que se encontra a maior quantidade de fibras, responsáveis por manter o bom funcionamento do intestino. Sem contar que muitas cascas têm vitaminas, minerais e antioxidantes que combatem o envelhecimento. Alimentos como abóbora, cenoura, manga, mamão e damasco têm betacaroteno, um antioxidante que diminui o risco de câncer e doenças cardiovasculares. A batata inglesa, por sua vez, conserva na casca fibras, potássio, ferro, fósforo, zinco e vitamina C.



Conheça a Dieta Páleo

A dieta Páleo, também conhecida como "dieta neandertal" ou "dieta do homem das cavernas", é um regime que propõe seguir a alimentação feita pelos nossos ancestrais, há mais de 300 milhões de anos. Os seguidores da prática afirmam que nosso organismo foi desenvolvendo diversas doenças ao longo dos anos devido ao consumo excessivo de carboidratos, açúcar e alimentos industrializados. A ideia é se alimentar basicamente de carnes, frutas, legumes, vegetais, manteiga e azeite, reduzindo drasticamente a quantidade de carboidratos e consumindo o mais natural possível, inclusive sem adição de sal – um produto refinado. Deve-se evitar grãos de trigo, soja e seus derivados, leite, margarina, cervejas, refrigerantes, sucos não naturais, açúcares, feijão, massas e industrializados em geral. Relembrando aqueles que vieram antes de nós, a dieta deve ser o mais natural e primitiva possível. Ao cozinhar, deve-se tomar cuidado com as temperaturas muito altas e com panelas que vão diretamente ao fogo. O ideal é consumir os alimentos assados a, no máximo, 180°C. O mais prudente, independente da dieta, é sempre fazer um acompanhamento regular com um médico ou nutricionista.

Como se livrar do intestino preso?

Popularmente chamada de intestino preso ou prisão de ventre, a constipação intestinal é caracterizada por uma dificuldade constante em evacuar, causando desconforto, dores, gases, inchaço e irritação. Entre as características do problema estão o esforço excessivo para evacuar, fezes endurecidas e ressecadas, além de uma sensação de evacuação incompleta. Embora possa afetar qualquer pessoa, a constipação intestinal tem maior incidência em mulheres, crianças e idosos. Entre as causas do intestino preso estão baixa ingestão de líquidos e fibras, sedentarismo, consumo excessivo de industrializados, além de não atender a urgência para evacuar. No entanto, há diversas outras causas que podem estar relacionadas ao distúrbio como câncer, diverticulose e até mesmo estresse. Portanto, o mais importante é fazer um diagnóstico correto com o auxílio de exames e acompanhamento médico. Confira algumas dicas para evitar e combater o problema:

- Beba mais água. O líquido ajuda a amolecer o bolo fecal, facilitando a evacuação;
- Consuma mais salada, folhas verdes, legumes e verduras, além de grãos integrais, nozes e amêndoas. Por serem ricos em fibras insolúveis, esses alimentos retêm mais água.
- Fibras solúveis também são indicadas, já que oferecem maior sensação de saciedade;
- Acrescente à dieta frutas conhecidas por serem aliadas contra o intestino preso. São elas: mamão, ameixa, laranja, manga, melão, abacate, entre outras. Lembrando que as sementes, casca e bagaço não devem ser descartados;
- Pratique atividades físicas regularmente. Os exercícios estimulam os movimentos peristálticos, auxiliando no funcionamento do intestino;
- Atenda sempre a sua necessidade de ir ao banheiro;
- Evite alimentos que levam farinha refinada, considerados obstipantes.

KARINA AL ASSAL
Nutrição Clínica



Arroz com castanhas e frutas secas

INGREDIENTES:

- 1 xíc. (chá) de arroz preto
- 1 xíc. (chá) de trigo em grãos
- 1 xíc. (chá) de cevadinha em grãos
- 1 xíc. (chá) de nozes picadas
- 1 xíc. (chá) de damascos picados
- Sementes de romã a gosto
- 1 xíc. (café) de xarope de romã
- Azeite, sal e vinagre balsâmico a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe os três grãos (arroz, trigo e cevadinha) separadamente de forma tradicional. Quando esfriarem, misture-os em uma vasilha, acrescentando as nozes, os damascos e as sementes de romã. Tempere como se fosse uma salada, usando o azeite, sal, vinagre balsâmico e o xarope de romã. Sirva frio.

Bom apetite!

KARINA AL ASSAL
Nutrição Gourmet



Aplicativo do mês!

PRATO SAUDÁVEL

O app Prato Saudável ensina como você deve fazer para ter uma alimentação saudável em todas as refeições do dia. Com um monitoramento das refeições, o programa permite que você acompanhe a quantidade de nutrientes ingeridos, de acordo com o consumo diário de alimentos e ainda compartilhe uma foto do que está sendo consumido com seus amigos. Além disso, a plataforma admite que você monte refeições balanceadas e que atendam aos valores nutricionais necessários, sem que seja necessário radicalizar ou cortar alimentos aos quais você está habituado, além de oferecer acesso a receitas exclusivas e adquirir perfis específicos de acordo com as suas necessidades.