

Editorial

Olá, 2014 está só no início, mas no consultório estamos a todo o vapor! Por quê? Simples, as pessoas vêm descobrindo que se cuidar não é uma questão estética, que domina nossos corações e mentes em todos os verões, mas uma opção de vida, um modo de vida que nos deixa mais leve em todos os sentidos. Em todas as edições de AL.NEWS, procuramos mostrar os benefícios da nutrição saudável, por meio de informações atualizadas e dicas. Neste não é diferente, porém, trazemos como grande novidade um direcionamento para o bem estar e o equilíbrio, com informações que vão além da esfera nutricional e que farão diferença em seu dia a dia. A começar pela entrevista com o crítico Luiz Américo Camargo, que acaba de lançar seu primeiro livro, Pão Nosso, pela Editora Panelinha/Cia das Letras, organizado por Rita Lobo. Falamos ainda sobre mitos e verdades do Ovo, damos receitas e até uma dica de aplicativo.

Boa leitura!

KARINA ΔL. ΔSSAL

Orientação Nutricional



Comes e Bebes

SUCO DE BETERRABA

Imagine um suco que pode diminuir a pressão arterial em 7%, quando ingerido diariamente. Ele existe e foi descoberto por pesquisadores britânicos. Segundo o estudo, o consumo de 250 ml de suco de beterraba por dia pode ajudar a baixar a pressão sanguínea significativamente. A substância responsável pelo benefício é o nitrato, presente em níveis elevados na beterraba. Ao ser ingerido, o nitrato é convertido em um composto químico chamado nítrito que, em seguida, se transforma em óxido nítrico, ajudando a manter os vasos sanguíneos dilatados e deixando a pressão arterial normal. Além do nitrato, a beterraba possui diversos outros nutrientes, o que a torna uma ótima opção de alimento para incluir na dieta.

SUCO DE BETERRABA

PREPARAÇÃO:

- 200 ml de água
- 1 beterraba crua picada
- Bater tudo no liquidificador

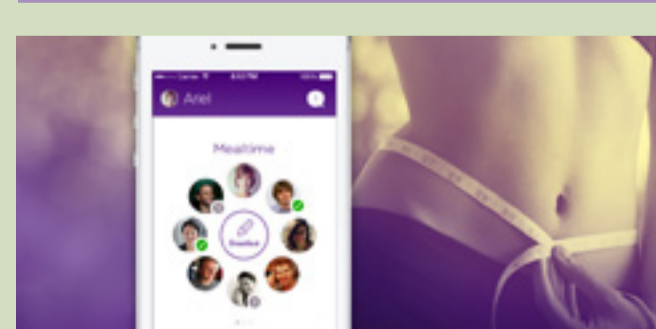


Dicas de nutrição para esportistas iniciantes

Está em seus planos começar um novo esporte em 2014? Algumas dicas de nutrição para esportistas iniciantes podem te ajudar a atingir bons resultados. O primeiro passo é procurar a orientação de um nutricionista. Este profissional irá montar uma alimentação focada nos seus objetivos. A nutrição para o esportista conta com algumas regras gerais que você já pode começar a associar ao seu treino, como a ingestão de frutas, legumes e verduras variadas. Como a atividade física demanda mais nutrientes, é fundamental uma dieta rica desses alimentos. É importante, também, apostar em carboidratos complexos (pão integral) e proteínas (leite, carne, ovos) para iniciar o treino. Maus hábitos como fazer exercícios sem se alimentar adequadamente, ou mesmo em jejum, podem prejudicar o funcionamento do seu organismo e, conseqüentemente, toda a dedicação ao treino pode não trazer os resultados esperados.

KARINA ΔL. ΔSSAL

Nutrição para Esporte



Aplicativo do mês!

NOOM WEIGHT LOSS

Uma ajudinha da tecnologia em sua dieta é bem-vinda, não é? Os aplicativos de Fitness para celular estão em alta e prometem ser bons aliados no processo de perda de peso e reeducação alimentar. Um dos mais completos é o Noom Weight Loss, exclusivo para o sistema Android, registra as suas refeições, conta calorias, envia lembretes de exercício e rastreia todas as suas atividades físicas. Ele também permite que você compartilhe o seu desempenho com amigos nas redes sociais, por meio do Facebook e do Twitter. Experimente!

'Mitos da Nutrição' - Ovo



O OVO AUMENTA A TAXA DE COLESTEROL - MITO!

O aumento da taxa de colesterol está mais associado à sensibilidade hereditária e aos maus hábitos alimentares, como a ingestão de gorduras saturadas, do que com os níveis de colesterol do ovo.

A PRESSÃO ARTERIAL SOBE SE A PESSOA COME MUITO OVO - MITO!

Estudos publicados recentemente revelam que o ovo tem ação anti-inflamatória e ajuda no emagrecimento - o que diminuiria a pressão.

O OVO É UMA PROTEÍNA DE GRANDE QUALIDADE - VERDADE!

O ovo está entre as melhores proteínas da natureza, é importante para a integridade de ossos, músculos e cartilagens.

OVO MELHORA O FUNCIONAMENTO DO CÉREBRO - VERDADE

O alto teor de colina (nutriente essencial que faz parte do complexo B) e ômega 3 beneficia as funções cerebrais.

O pão ideal satisfaz e nutre

Luiz Américo Camargo, 45 anos, é crítico de gastronomia. Um dos fundadores do Paladar, do Estadão, autor do blog 'Eu Só Queria Jantar', pesquisa e faz pães desde os anos 1990. No fim de 2013, lançou 'Pão Nosso', pelo selo Panelinha/Cia. Das Letras, um livro dedicado ao artesanal e à fermentação natural, com receitas de pães, de acompanhamentos, de reaproveitamento para o pão. Ele falou com exclusividade ao AL.NEWS:

Como se interessou pela gastronomia? Por que escolher os pães?

Gosto de comer, de cozinhar, de ir a restaurantes, há muitos anos. Era um hobby, um objeto de estudo, um prazer. Como jornalista, acabei tendo a sorte de tratar do tema e transformar em profissão algo que era um lazer pessoal. Os pães me fascinam há muito tempo, tenho especial apreço por eles. Prático desde os anos 1990 e, nos últimos dez anos, tenho me dedicado à fermentação natural, que é realmente fascinante (assunto que explorava em meu blog e que virou mote do meu primeiro livro).

Existe o pão ideal?

O pão ideal satisfaz e nutre. Tem complexidade gastronômica, aromas, sabores, mas gera saciedade e digere bem. É um alimento puro e sem intervenções químicas. Feito por você mesmo, é ainda melhor: você tem contato com todos os processos e escolhe com cuidado a matéria-prima. No meu livro, eu abordo principalmente a mais 'primitiva' das fermentações, a natural. Você cria e cuida do fermento, panifica, seleciona os ingredientes. O livro, no fim das contas, vai além do pão: é um tributo ao artesanal, ao prazer de cozinhar em casa com alta qualidade. Tudo o que está ali eu testei e depurei ao longo dos anos. E garanto: dá para fazer o pão mais gostoso da nossa vida.

Quando se diz que o pão é '100% integral'?

Costuma se determinar, mais por prática do que por força de lei, que é necessário haver um mínimo de 50% farinha integral (portanto, contendo casca, germe e endosperma do trigo) na composição para que o pão seja chamado como tal. Contudo, pães apenas com farinhas integrais, é bom dizer, tendem a ser mais pesados, mais massudos. Vale explicar que não trabalho com esse conceito, de 100% integral. Prefiro falar em pão natural, apenas com farinhas variadas, água, sal e fermento natural (produzido a partir de farinha integral e suco de abacaxi, pela ação das leveduras que

estão no ar, espontaneamente). Não uso açúcar, conservantes nem 'melhoradores de massa'. A rusticidade e o poder nutricional de cada receita vão da criatividade do padeiro. Eu, por exemplo, apresento receitas ricas em fibras e vitaminas, como o multigrãos e o 'pão andino' (quinoa, amaranto, chia etc). Sem contar as clássicas receitas de pão integral, centeio etc.

Dá para confiar nos pães de forma integrais? Como levar o 'pão certo'?

Eis um assunto sobre o qual só posso falar como pesquisador, como escritor, não como cientista ou nutricionista. Acho que é fundamental criar o hábito de olhar a tabela nutricional dos alimentos. E não se deixar levar só por nomes e ilustrações. Ver realmente se o pão tem os grãos que promete, qual a quantidade de fibras, de nutrientes refinados, de sal. Sei que comprar o pão é muito mais prático e conveniente para a correria de nossos dias. Porém, acho que vale a pena aprender a fazer o pão. Com organização, mesmo o pão de fermentação natural, que exige um processo lento, acaba cabendo na rotina. E tem valor gastronômico e nutricional muito maior.

Quais são os ingredientes 'escondidos' dos pães: açúcar, sal, óleo...?

Isso depende do tipo de pão, do tipo de receita. Até porque não há como fazer uma chamada 'bisnaga', por exemplo, sem alguma gordura, açúcar, sal... Pão português? Inevitável, ele terá azeite. Croissant? Manteiga e açúcar, não tem jeito. Porém, me preocupam mais os conservantes e melhoradores de massa que passam meio camuflados pelas receitas. Vale a pena perguntar na padaria de sua preferência. E, como eu disse, estar sempre atento à tabela nutricional e comparar produtos: mais fibras e menos sal, obviamente, são mais convenientes para a saúde. Entretanto, como crítico gastronômico, eu confesso: busco o que é gostoso. Se der para equilibrar com o que faz bem, fica melhor ainda.

KARINA ΔL. ΔSSAL

Nutrição Clínica

Panzanella (serve 4 porções)



INGREDIENTES:

- 2 tomates bem maduros, sem pele
- 4 a 6 fatias de pão amanhado
- 1 cebola-roxa
- 1 pepino
- 1 punhado de manjeriço
- 2 colheres (sopa) / 30 ml de vinagre de vinho branco
- 6 colheres (sopa) / 90 ml de azeite extra-virgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Se a casca das fatias de pão estiver muito dura, corte-a. Coloque de molho numa tigela, cobrindo com água e 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco. Deixe o pão amolecer, mas sem excessos: não é para virar uma papa. Quanto tempo leva? Depende da consistência do pão. Retire da água, inclusive a "água" que se desprende. Coloque-os numa saladeira.
2. Tire a pele dos tomates e corte-os em cubos, aproveitando inclusive a "água" que se desprende. Coloque-os numa saladeira.
3. Descasque e corte a cebola em rodela bem finas; corte o pepino, também em fatias fininhas. Junte tudo aos tomates.
4. Rasgue o pão amolecido em pedaços pequenos, com as mãos. Adicione à saladeira.
5. Rasgue as folhas de manjeriço e agregue. Tempere com sal, pimenta-do-reino, 2 colheres (sopa) de vinagre e uma generosa quantidade de azeite, no mínimo, o sal e a pimenta.
6. Cubra com filme e deixe na geladeira por 1 hora. Leve à mesa alguns minutos antes de servir, para que volte à temperatura ambiente.

KARINA ΔL. ΔSSAL

Nutrição Gourmet

A newsletter AL.NEWS é uma publicação bimestral editada e produzida pela Dialoog Comunicação para a Clínica de Nutrição Drª Karina Al Assal. 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:

Dialoog
agência de conteúdo

www.dialoog.com.br

Redação: Olívia Miquelino
Jornalista responsável: Marc Tawil

MTB: 29.265

Fotos: Shutterstock, Reprodução



Projeto visual:

ESTUDIO
MEZANINO

www.estudiomezanino.com.br

KARINA ΔL. ΔSSAL
Orientação Nutricional

11 3258 4832 | 11 9219 2640

Rua Barata Ribeiro, 414 | cj 15 | Bela Vista