

Editorial



Olá, é com muita alegria que apresento a vocês a nossa oitava edição de Al News, saborosa e muito inspiradora. Nesta newsletter, trazemos uma entrevista com a terapeuta corporal Valéria Helena Costa Spakauskas, de 46 anos, que há seis decidiu praticar corrida. Ela nos conta qual o papel da alimentação em sua vitoriosa "carreira de maratonista", que já incluiu 100 provas. Para você que deseja pegar leve, trazemos a receita de uma sopa de abóbora e uma interessante dica de aplicativo, o Chef Fit, que oferece um extenso menu com toque fitness, além de dividir as receitas em categorias. Na seção Mito ou Verdade, apresentamos a propriedades de uma bebida que é quase um ritual: o vinho. E tem muito mais. **Boa leitura!**

KARINA ΔL. ΔSSΔL
Orientação Nutricional

'Mitos da Nutrição' Vinho faz bem para a saúde?



ENTRE TODAS AS BEBIDAS ALCOÓLICAS, O VINHO É A QUE MAIS FAVORECE A SAÚDE – VERDADE!

Os polifenóis, principalmente o resveratrol, são componentes encontrados na casca e semente da uva roxa e oferecem ação antioxidante, prevenindo a formação das placas de gordura nas artérias. Ajudam a reduzir o colesterol ruim (LDL).

O VINHO TINTO PROTEGE AS MULHERES CONTRA A OSTEOPOROSE – VERDADE!

Pesquisas que acompanharam mulheres na idade da menopausa encontraram paralelo entre a ingestão comedida de vinho tinto e uma melhor estrutura óssea.

QUANTO MAIS VINHO MAIS AÇÃO ANTIOXIDANTE EU TENHO – MITO!

O vinho é saudável em pequenas doses: 1 dose para mulher (equivalente a 1 taça) e duas para homem (equivalente 2 taças) por dia. Se você passar dessa quantidade, o álcool vai ter efeitos prejudiciais a sua saúde, podendo sobrecarregar o fígado e aumentar a glicemia (açúcar do sangue) e triglicérides.

Entrevista

Valéria Helena Costa Spakauskas, 46 anos, é terapeuta corporal e há 6 anos decidiu começar a praticar corrida. Desde então, não parou mais e acumula cerca de 100 provas em seu currículo. Em entrevista exclusiva ao Al News, Valéria conta sobre sua trajetória como atleta, dá dicas a quem deseja começar no esporte, além de dividir conosco sua rotina alimentar. Acompanhe!



Como se deu o início da corrida em sua vida?

Eu resolvi começar a correr quando fiz 40 anos. Sempre achei lindo ver pessoas correndo, mas acreditava que não era para mim. Comecei na academia, 1 x 1 na esteira, corria 1 minuto e andava 1 minuto. Com o tempo, fui aumentando o ritmo, até chegar à minha primeira prova de 5 km.

A corrida te proporcionou mudanças físicas?

Eu pesava entre 64 kg e 65 kg antes de começar a correr. Fui perdendo peso aos poucos, mas a grande diferença que ocorreu no meu corpo foi durante a minha primeira maratona. Eu dei uma secada boa. Muitas pessoas ainda me param pra comentar que em emagreci bastante.

Como é a sua rotina alimentar?

Por ser vegetariana, minha alimentação inclui todos os tipos de grãos e leguminosas. Descobri que existem grãos com muito mais proteína do que a carne (amaranto, por exemplo). Arroz, macarrão e pães opto sempre pelos integrais. Batata doce, mandioca e mandioquinha também estão sempre presentes no meu cardápio. Um alimento fundamental para mim

é o gengibre, para prevenir inflamações. Minha alimentação é à base de ricota, queijos magros e leite. Como ovos duas vezes por semana, iogurte com chia, linhaça e farinha de amaranto é um excelente lanche após a musculação (que faço pelas manhãs).

Qual a importância que você dá à alimentação no desempenho de um atleta?

Acho que a alimentação tem um papel fundamental no seu rendimento e na sua recuperação como atleta amador ou profissional. Eu sempre cuidei da qualidade dos alimentos que escolho. Tomo diariamente um suco detox (não para emagrecer), mas sim pelos nutrientes. Também tomo muita água de coco.

Quais as suas dicas para quem deseja começar no esporte?

Para quem quer iniciar nas pistas da corrida, acho fundamental a ajuda de um treinador. Um bom treinador vai conversar com você, saber os seus objetivos, vai te pedir exames clínicos. O treinador vai saber tirar o seu melhor, sem causar lesões ou esforços desnecessários.

KARINA ΔL. ΔSSΔL
Nutrição para Esporte

Alimentação em restaurantes

Restaurante Japonês

Almoçar ou jantar fora de casa é uma realidade comum para quem tem uma rotina agitada. Na hora de escolher o tipo de refeição do dia, em geral, há um leque variado de opções de restaurantes. Se a sua escolha for pela culinária japonesa, algumas dicas do Al News podem te ajudar a optar pelos pratos mais saudáveis.

- Evite os alimentos fritos como os empanados de legumes e frutos do mar (tempurá);
- O molho de soja (shoyu) deve ser usado com moderação, pois contém muito sódio. Utilize a versão light e ainda misture com água;
- Prefira grelhados e alimentos cozidos no vapor;
- Uma boa pedida é o típico sashimi, pois é uma boa fonte de proteína, rico em ômega 3;
- Cuidado com a quantidade de sushi, pois o arroz que acompanha tem açúcar e é um carboidrato simples.



Risoto de cevadinha



INGREDIENTES:

- Cevada 300 gramas
- Queijo parmesão 60 gramas
- Cebola pérola picada 30 gramas
- Couve flor 10 flores
- Manteiga integral sem sal gelada 60 gramas
- Brócolis 10 flores
- Ervilhas ¼ do pacote
- Caldo de legumes 900 mililitros
- Sal refinado

MODO DE PREPARO:

Deixe a cevada de molho de um dia para o outro. Coloque a cevada em uma panela com 700 ml do caldo de legumes; coloque sal e cozinhe até que esteja macia. Refogue a cebola em 15 gramas da manteiga. Adicione a cevada e mexa até que todos os grãos estejam envoltos na manteiga. Junte os legumes que estão cortados em pequenas flores bem pequenas e as ervilhas, e acrescente o caldo aos poucos. Cozinhe em fogo médio, mexendo constantemente até atingir o ponto de al dente. Desligue, tempere com sal, acrescente o restante da manteiga gelada e o queijo parmesão.

Bom apetite!

KARINA ΔL. ΔSSΔL

Nutrição Gourmet

Comes e Bebes

SOPA DE ABÓBORA

Incas, maias e astecas incluíam na alimentação diária a abóbora. O alimento originário da América fez parte da história de muitos povos por seu alto valor nutritivo. Rica em proteínas, minerais, fibras, vitaminas antioxidantes como o betacaroteno e aminoácidos essenciais, a abóbora também auxilia na redução do colesterol ruim (LDL), fortalece o sistema imunológico e melhora o funcionamento do intestino. Além de ser um carboidrato de baixo índice glicêmico.

SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE

Ingredientes:

- 1 abóbora japonesa
- 5 col de sopa de azeite ou óleo de coco
- 2 litros de água
- 1 pedacinho de gengibre
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto

Preparo:

Corte em cubos. Numa panela, cozinhe a abóbora com o alho, gengibre e água, até a abóbora ficar macia. Bata tudo no liquidificador, adicionando o líquido aos poucos até alcançar a consistência desejada; se ainda sobrar líquido sem abóbora, dispense. Adicione o azeite e o sal e continue batendo.



Alta ingestão de proteínas traz benefícios?

As proteínas são essenciais para manter o bom funcionamento do organismo, mas sua ingestão em excesso, como no caso das "dietas restritivas em proteínas", pode causar sérios riscos à saúde. O consumo abusivo pode sobrecarregar o rim, entupir as artérias e até prejudicar o coração. Por isso, se você deseja apostar em uma alimentação com foco na ingestão de proteínas, busque antes a orientação de um nutricionista.

KARINA ΔL. ΔSSΔL
Nutrição para Esporte



Aplicativo do mês!

CHEF FIT

Um cardápio leve e nutritivo é indispensável para quem se preocupa com a saúde do corpo. O Chef Fit, APP que oferece um extenso menu com toque fitness, divide as receitas em categorias. Nelas, é possível encontrar receitas de bebidas e smoothies, doces do bem, café da manhã e lanches, entre muitas outras. Ideal para quem busca um estilo de vida saudável.

A newsletter AlNews é uma publicação bimestral editada e produzida pela Dialoog Comunicação para a Clínica de Nutrição Drª Karina Al Assal. Todas as informações 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. ΔSSΔL

Orientação Nutricional

11 3258 4832 | 11 9219 2640

Rua Barata Ribeiro, 414 | cj 15 | Bela Vista