

Editorial



Olá, acaba de sair do forno a nona edição da Al News! Fresquinha e cheia de informações, nossa newsletter esclarece dúvidas sobre as alergias alimentares. Além disso, trazemos mitos e verdades sobre o glúten – afinal, ele engorda ou não? – e a diferença entre intolerância à lactose e alergia à proteína do leite. Duas receitas sem glúten ou lactose vão fazer você se deliciar – conheça o Leite de Amêndoas e o pão de batata doce. Nessa edição você também confere uma entrevista com a cantora Alana Rox, que conta sobre a alimentação vegana e dá dicas para quem acabou de descobrir uma alergia alimentar. Veja ainda o que pedir nos restaurantes quando glúten e lactose são substâncias proibidas na sua dieta. **Boa leitura!**

KARINA AL. ASSAL

Orientação Nutricional

'Mitos e Verdades' Glúten



1. GLÚTEN FAZ MAL? – MITO

O glúten é uma proteína vegetal e pode ser encontrado em produtos à base de grãos como trigo, cevada, centeio, aveia, malte e derivados desses alimentos. Ele faz mal apenas para quem tem a doença celíaca ou para quem tem algum tipo de alergia ao glúten, lembrando que é possível desenvolver alergia ao glúten ao longo da vida, mesmo não tendo a doença celíaca. Os demais podem consumir a substância sem problemas.

2. GLÚTEN ENGORDA? – MITO

Uma dieta sem glúten pode, sim, facilitar o emagrecimento, pois isso faz com que a pessoa pare de ingerir alimentos ricos em carboidratos como pães, massas, hambúrgueres e pizzas, por exemplo, substituindo-os por outras opções menos calóricas.

3. PARAR DE CONSUMIR GLÚTEN É RECOMENDADO PELOS MÉDICOS E NUTRICIONISTAS? – MITO

Uma dieta sem glúten só deve ser seguida por pessoas que possuam a doença celíaca ou alergia, já que o consumo da proteína pode causar, entre outros problemas, lesões na parede intestinal, resultando em uma má absorção de nutrientes.

4. REMÉDIOS PODEM TER GLÚTEN NA COMPOSIÇÃO? – VERDADE

Sim. Embora sejam poucos os medicamentos com glúten em sua composição, é importante que os celíacos sempre confirmem os rótulos antes de ingeri-los.

5. CHOCOLATE TEM GLÚTEN? – VERDADE

Muitas indústrias e restaurantes utilizam o glúten para mudar a consistência de seus produtos, um exemplo disso é o chocolate, portanto é importante estar sempre atento aos rótulos.

Comes e Bebes

Leite de Amêndoas

Mais popular no norte da África e no Oriente Médio, o Leite de Amêndoas é uma bebida de origem vegetal rica em ferro e nutrientes. Suave e de sabor levemente adoçado, o leite é uma ótima opção aos intolerantes à lactose e pode ser usado em qualquer receita, em substituição ao leite de vaca. Embora ofereça menos cálcio quando comparado ao leite comum, é um produto rico em gorduras insaturadas, que contribuem para a diminuição do colesterol ruim (LDL), além de ser uma boa fonte de magnésio.

LEITE DE AMÊNDOAS

Ingredientes:

1 xíc. (chá) de amêndoas cruas (sem nenhum tempero)

3 xíc. (chá) de água filtrada

Água para deixar as amêndoas de molho

PREPARO:

Em uma vasilha funda, coloque as amêndoas cobertas com o dobro de água e deixe de molho por 12 horas. Escorra a água e, no liquidificador, bata as amêndoas com a água filtrada até virar uma mistura cremosa e esbranquiçada. Coe com uma peneira fina ou com um pano higienizado e bom apetite. Com os resíduos que ficaram na peneira você pode fazer patês, bolos, pães e vitaminas.

Gourmet Pãozinho do Amor de Batata Doce



INGREDIENTES:

- 1 xíc. (chá) de batata doce cozida e descascada
- 3 col. (sopa) de polvilho doce
- 1 col. (sopa) de polvilho azedo
- 1 col. (sopa) de óleo de coco (ou azeite de oliva extra virgem)
- 2 col. (sopa) de água
- Sal rosa himalaia a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes com as mãos até obter uma massa homogênea, com aspecto de massa de modelar. É importante que ela não esteja grudando nas mãos. Se grudar, acrescente um pouco de cada polvilho. Caso esteja muito seca, basta colocar um pouco mais de água. Faça bolinhas do tamanho que preferir e coloque em forno pré-aquecido (220°) por cerca de 20 minutos.

Bom apetite!



O que pedir no restaurante, quando não pode comer glúten e lactose

Restrições, alergias e intolerâncias alimentares devem receber um cuidado especial, já que um pequeno descuido pode desencadear diversos problemas. Ao comer fora de casa, a dica é tentar planejar em que restaurante você irá comer e checar o cardápio antes de sair de casa para ver se ele oferece boas opções para você. Além disso, é muito importante conhecer bem todos os ingredientes e alimentos que você deve evitar, pois dependendo do nome que os pratos recebem no cardápio, eles podem carregar a substância nociva sem que você dê conta, como é o caso de muitos molhos que levam farinha de trigo em sua composição. Junto à equipe do restaurante, se assegure de que não há risco de contaminação cruzada através do uso de utensílios, superfícies e tábuas.

Entre as boas opções de pratos, verduras, frutas e legumes estão liberados. Para as refeições quentes prefira pratos simples, evitando aqueles com muitos ingredientes, temperos, molhos e condimentos, visto que a chance de contaminação cruzada é maior. Buffets e self-services também não costumam ser boas opções, devido à proximidade dos alimentos e ao risco da contaminação cruzada, orientação de um nutricionista.



Aplicativo do mês!

INTOLERANCE FOOD DIARY

No aplicativo, é possível colocar todos os alimentos que você come em cada refeição, como um diário alimentar. Adicionalmente, é possível descrever qual sintoma que aparece após essas refeições. Com base nesses dados, o aplicativo tenta mapear as principais causas da sua intolerância ou alergia alimentar. Após certo tempo preenchendo o diário, o aplicativo consegue fazer uma análise estatística com base na quantidade de vezes que você apresentou algum sintoma adverso após consumir determinado alimento em suas refeições. As informações podem ser gravadas em PDF e enviadas por e-mail.

Diferença entre a alergia ao leite e intolerância à lactose

Embora apresentem sintomas parecidos, é importante entender a diferença entre a Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV) e a Intolerância à Lactose. A primeira está relacionada especificamente à proteína do leite caseína, enquanto a outra está associada ao açúcar do leite e pode ser descoberta por meio de exames específicos.

APLV se manifesta por meio de sintomas como vômitos, cólicas, diarreias, dor abdominal, prisão de ventre, dermatites, problemas respiratórios e perda de peso. Os sintomas podem aparecer horas ou dias após a ingestão do leite de vaca ou seus derivados. A intolerância à lactose caracteriza-se por uma dificuldade do organismo em digerir e absorver o açúcar do leite, chamado de lactose. Mais frequente em adultos, pode causar diarreia, cólicas, gases e náuseas minutos ou horas após a ingestão da substância.

No caso da APLV é necessário suprimir o leite de vaca da dieta, bem como seus derivados. Por ser de origem animal, leite de cabra ou de outros mamíferos também não podem ser consumidos e é preciso ficar atento ao rótulo de produtos industrializados que podem conter ingredientes derivados do leite como caseína, caseinato, soro de leite ou proteínas do soro de leite. Pessoas intolerantes à lactose podem substituir o leite de vaca por outros leites de origem animal ou manter uma dieta com baixo teor de lactose.

Entrevista

Alana Rox, 31 anos, é cantora e culinária, e há seis anos eliminou o glúten e a lactose do seu cardápio. Desde então, ela cria as próprias receitas e as compartilha na internet, via Instagram (@theveggievoice). Em entrevista ao Al News, Alana conta sua experiência e dá dicas para quem acabou de descobrir uma alergia ou intolerância alimentar

Por que você tirou o glúten e a lactose da sua dieta? Você tem algum tipo de alergia?

Não sou alérgica nem intolerante. Mas há alguns anos resolvi fazer um teste e parei de ingerir alimentos com glúten e lactose. Em dois meses, parei de ter enxaquecas, não precisei mais usar remédio para rinite, minha pele ficou mais bonita e o cabelo passou a ter mais brilho. Além disso, me senti mais disposta e passei a dormir melhor. Diante de todas as melhoras, não vi mais motivos para reintroduzir o glúten ou a lactose na minha dieta.

Como começou a desenvolver suas receitas? De onde tira inspiração para criá-las?

Comecei pela necessidade de me alimentar bem e com prazer. Como não encontrava receitas que suprissem minha necessidade, eu mesma fui para a cozinha criar as minhas. Me inspiro em músicas. Coloco um disco na vitrola (gosto de vinil) e então deixo meu coração falar. Criar uma receita é como escrever uma música. Os ingredientes certos são como poesia em uma melodia. Para mim, a receita perfeita deve ser fácil, rápida, prática, apetitosa e nutricionalmente biodisponível.



Foto: Reprodução/Instagram

Ao substituir o glúten por outras substâncias, muitas pessoas acabam comendo produtos mais calóricos e até com maior índice glicêmico. Você se preocupa com isso ao preparar as suas receitas?

Apesar de contar nutrientes e não calorias, me preocupo sim. Principalmente com o índice glicêmico. Sempre busco equilibrá-lo para não sobrecarregar o pâncreas. Especialmente à noite, para não bloquear a produção do hormônio GH. O glúten está na cevada, no centeio, no trigo e na aveia (por contaminação indireta). A pessoa deve substituir com inteligência. Não é porque não está comendo glúten, que pode devorar qualquer alimento que não o contenha.

O que você sugere àqueles que acabaram de descobrir uma alergia ou intolerância?

Quando a pessoa descobre uma alergia ou intolerância, acha que vai precisar se privar de comer tudo o que gosta, mas, na verdade, um mundo novo de alimentos incríveis se abre. A vida não piora por causa disso, ela pode melhorar e muito! Minha dica é procurar blogs sobre o assunto para se inspirar e buscar conhecer todas as várias opções alternativas que existem.