

AS14938

# Inclua na dieta alimentos que podem ajudar a viver mais e melhor

Para quem quer começar a semana mais saudável, uma dica fácil de seguir é incluir alimentos funcionais no dia-a-dia

Texto MAURÍLIO MENDONÇA/

A segunda-feira já é conhecida como o dia da semana em que se começam as promessas de dietas, exercício físicos, parar de fumar... Todas essas iniciativas são válidas para quem sonha em mudar de hábitos e cuidar da saúde. Se você já prometeu começar algo nesta semana, tente incluir, desta vez, o consumo de alimentos funcionais.

Não será tão difícil. Os alimentos funcionais são fáceis de serem encontrados e muitos deles já são consumidos sem você nem saber da importância deles (como cenoura, cebola, alho e maçã).

“Esses alimentos proporcionam a inserção de nutrientes básicos do dia-a-dia e também ajudam a retardar o aparecimento e estabelecimento de doenças crônico-degenerativas (como obesidade, diabetes, hiperlipidemias - relacionadas ao colesterol alto)”, conta a nutricionista Danielle Mohallem Pessanhas.

O benefício alcançado é de responsabilidade de compostos encontrados nos alimentos funcionais, conhecidos como substâncias bioativas. Elas estão em verduras, frutas, cereais e, principalmente, na soja e em peixes de água fria (como sar-

dinha e bacalhau).

**SOJA.** Em geral, todos esses alimentos ajudam no combate aos radicais livres (responsáveis pelo envelhecimento precoce) e no controle da diabetes e de doenças cardiovasculares. “Mas a soja, devido à substância bioativa isoflavona, proporciona mais benefícios”, afirma a nutricionista.

Um deles seria o controle dos sintomas da menopausa. Comum em mulheres, os sintomas aparecem quando a taxa do hormônio feminino estrogênio começa a diminuir. “Com a soja os níveis desse

hormônio serão estabilizados, já que a isoflavona se liga ao receptor do estrogênio dentro do organismo e acaba funcionando como tal, diminuindo, assim, os sintomas da menopausa”.

A soja também é indicada para quem sofre de osteoporose, ou pretende prevenir-se desse mal. Mas o principal benefício do alimento está na prevenção de doenças cancerígenas, assim como os outros funcionais. “A isoflavona, em especial, quando age no organismo, consegue diminuir a atividade da enzima tiroxina quinase, responsável pela formação de tumores”.

## DOENÇAS PREVENIDAS PELOS ALIMENTOS

■ **Doenças crônico-degenerativas (obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares):** Os alimentos funcionais retardam o aparecimento e o estabelecimento dessas doenças, agindo diretamente no organismo e controlando as taxas de colesterol e açúcar no sangue

■ **Envelhecimento:** Todas as substâncias bioativas, encontradas nos alimentos funcionais, também ajudam a combater o envelhecimento precoce do organismo. São antioxidantes que inibem a produção de oxigênio reativo, diretamente envolvido na formação de radicais livres, principais causadores do envelhecimento

■ **Menopausa:** A substância bioativa encontrada na soja, isoflavona, permite o controle do hormônio estrogênio, que diminui de quantidade quando a mulher está no período da menopausa. A substância se liga ao receptor do estrogênio dentro do organismo e acaba funcionando como o tal, diminuindo, assim, os sintomas da menopausa

■ **Osteoporose:** A mesma substância da soja também ajuda na prevenção e no controle da osteoporose. A doença surge com a perda de cálcio no organismo, causando a degeneração de ossos, que é aumentada com a

ingestão de proteína

■ **Câncer:** A isoflavona também previne o organismo de doenças cancerígenas. Ela diminui a atividade da enzima tiroxina quinase, responsável pela formação de tumores

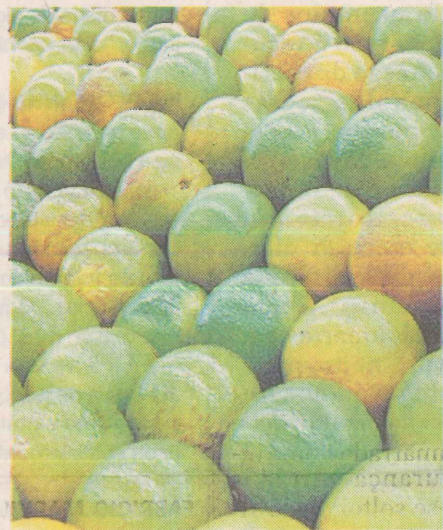
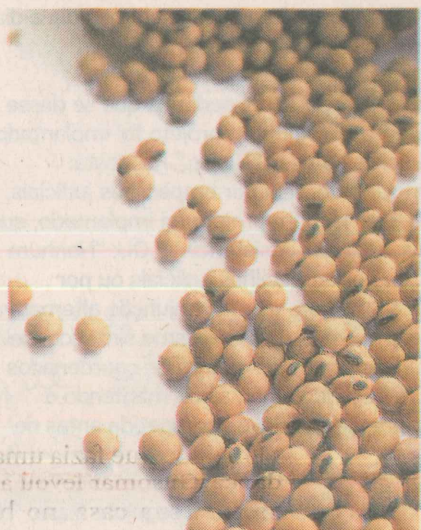
■ **Enfarte:** A ingestão de alimentos com carotenóides (outra substância bioativa) ajudam a reduzir os riscos de doenças cardiovasculares

■ **Hipertensão:** As substâncias ômega 3 e 6 ajudam a diminuir a pressão arterial. Com isso também diminuem os riscos de enfarte do miocárdio, aterosclerose e abaixam os níveis de triglicérides. Sementes de linhaça e óleos de linhaça, canola e germen de trigo também ajudam

■ **Infecção intestinal:** Alimentos conhecidos como prebióticos ajudam a inibir a concentração de colesterol no sangue e a permanência de bactérias patogênicas. Essas bactérias são responsáveis pela infecção intestinal. Esses alimentos, junto com os probióticos, também promovem a atividade metabólica do intestino e a regularização da flora intestinal

■ **Fonte:** Nutricionista Danielle Mohallem Pessanhas - (27) 9954-5934 ou dmohallem@yahoo.com.br

## ONDE ENCONTRAR

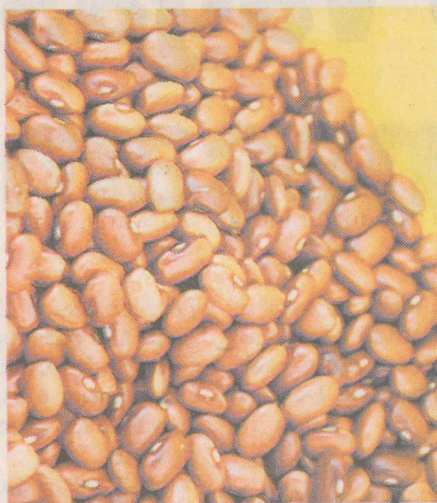


■ **ISOFLAVONA:** encontrado em maior quantidade na soja. Principalmente no broto do sajo, na proteína texturizada (PTS) e no grão.



■ **ÔMEGAS 3 e 6:** Encontrado em peixes de água fria (salmão, sardinha, bacalhau e cavala), em sementes de linhaça e nos óleos de linhaça, canola e germen de trigo

■ **FLAVONÓIDES e COMPOSTOS FENÓLICOS:** são considerados como principais fontes dessas substâncias: frutas cítricas (laranja, limão, abacaxi, acerola, entre outras), brócolis, repolho roxo e cebola



■ **FIBRAS:** Elas são encontradas em cereais, frutas e verduras. Sendo as solúveis em aveia, farinha de aveia, feijões, ervilhas, frutas cítricas, maçãs, morangos e framboesas (por exemplo); e as insolúveis em pães integrais, cereais, cenouras, couves e casca de maçã

■ **CAROTENÓIDES:** Suas principais fontes são a cenoura, abóbora, manga, mamão, tomate, melancia e goiaba, com destaque para as três últimas. Elas possuem a substância licopeno, muito usada para a prevenção de doenças cardiovasculares



■ **PROBIÓTICOS e PREBIÓTICOS:** Leite fermentado e iogurte, alimentos probióticos; e cebola, almeirão, aspargo, alho, banana, trigo, centeio e cevada (prebióticos)

## QUANTO E COMO COMER

■ **Soja:** É indicado ingerir cerca de 30 gramas por dia. A substância bioativa é encontrada em maior quantidade no broto de soja (em primeiro), na proteína texturizada de soja (PTS) e no grão. O leite e o queijo de soja devem servir como suplemento ou para quem não pode consumir lactose. Durante o processo de pasteurização perde-se muitos nutrientes

■ **Peixes de água fria, sementes de linhaça e óleos (linhaça, canola, germen de trigo):** Aconselha-se que cerca de 5% a 10% das calorias ingeridas por dia sejam provenientes desses alimentos (por dia, cerca de 100 a 200 calorias para quem ingere 2 mil)

■ **Fibras:** Elas também ajudam no combate a diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade. Indica-se consumir de 20 a 30 gramas de cereais (fibra solúvel), por dia. Já as frutas e os vegetais (fibra insolúvel) devem ser ingeridas durante as refeições ou entre elas. O ideal é consumir os alimentos crus ou, no máximo, cozidos no vapor, já que os nutrientes serão preservados