



ALIMENTOS FUNCIONAIS

ALIMENTAÇÃO É SAÚDE

Uma alimentação saudável é composta de:

- quantidades adequadas de carboidratos e proteínas;
- pouca quantidade de gorduras saturadas e colesterol; e
- quantidade adequada de fibras dietéticas e substâncias fitoquímicas.

As substâncias fitoquímicas estão presentes em grande quantidade nos alimentos funcionais, que ajudam na prevenção das doenças cardiovasculares reduzindo o LDL colesterol (colesterol ruim), aumentando o HDL colesterol (colesterol bom) e combatendo os radicais livres.

Devemos incluir os seguintes alimentos em nossas refeições diárias, de acordo com o esquema nutricional próprio, com o objetivo de alcançar os seus benefícios:

- hortaliças – alcachofra, chicória, cenoura, repolho, couve-flor, brócolis, couve-de-bruxelas, beringela, agrião e tomate;
- frutas – laranja, morango, manga, goiaba, lichia, ameixa seca e uva;
- gorduras – óleo de canola ou azeite extravirgem;
- soja – grão de soja, proteína texturizada de soja, extrato de soja e tofu;
- leguminosas – feijão, ervilha, lentilha e grão-de-bico;
- infusões – chá verde e chá de ervas feito com as folhas;
- sementes – linhaça e gérmen de trigo;
- farelos integrais – farelo de aveia e aveia;
- frutas oleaginosas – noz, avelã, castanha-do-pará e amêndoa;
- peixes ricos em ômega-3 – arenque, atum, salmão, sardinha, cavala e truta; e
- temperos, ervas e condimentos – alho, cebola, manjeriço, hortelã, sálvia, orégano, tomilho, endro, gengibre, alecrim, pimenta, cravo e canela.

Vale lembrar que esses alimentos sozinhos não têm a capacidade de prevenir e controlar doenças. É necessária a combinação de vários dentro do regime alimentar diário, porém eles devem ser consumidos com moderação. O efeito benéfico é obtido com o uso continuado e não com o consumo muito alto.

Utilização dos alimentos funcionais

As hortaliças e frutas com propriedades funcionais devem ser alternadas com as demais (consuma pelo menos duas dessas ao dia). Só são permitidas as gorduras dos óleos de canola e de soja para preparar o alimento e o azeite extravirgem para temperá-lo depois de pronto.

ATENÇÃO

Como esses alimentos são muito calóricos, respeite as quantidades prescritas em seu esquema alimentar.

Utilize soja ou seus produtos duas a três vezes por semana. O grão de soja pode substituir o feijão. A proteína texturizada de soja pode substituir as carnes vermelha ou branca. O extrato de soja deve ser desnatado ou *light* e pode substituir o leite desnatado. O tofu pode substituir o queijo branco.

As leguminosas devem estar sempre presentes no seu almoço. Substitua sempre uma pela outra. Tome chá verde pelo menos uma vez ao dia (porção mínima de uma xícara de chá) e, se quiser, também no intervalo entre as refeições.

Os farelos integrais, como os da aveia, são substitutos dos pães ou biscoitos. Cada duas a três colheres de sopa de farelo (dependendo do farelo, existe essa variação) representam um pão francês de 50g. Utilize-os da forma que preferir, como, por exemplo, misturados ao leite como mingau ou vitamina, no suco de frutas, no iogurte, junto com frutas picadas, dentro das sopas, junto com o arroz e o feijão no almoço, como farofa ou de qualquer outra forma que seja agradável ao seu paladar.

As frutas oleaginosas, que têm um teor calórico alto, devem ser consumidas duas a três vezes por semana. Utilize três unidades de uma delas em substituição a uma outra fruta.

Os peixes ricos em ômega-3 devem ser consumidos no mínimo duas vezes por semana.

Os temperos e condimentos devem ser usados de formas diferentes no preparo de suas refeições diárias.



HOSPITAL

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Máhen, L.K.; Scott-Stump, S. Krause. *Alimentos: nutrição e dietoterapia*. São Paulo: Roca, 1998.
 Franco, G. *Tabela de composição dos alimentos*. Rio de Janeiro: Ateneu, 1989.
 Weiss, S.E. *Alimentos saudáveis, alimentos perigosos: guia prático para uma alimentação rica e saudável*. Reader's Digest Association, 1998.

© Direitos reservados ao Pró-Cardíaco S.A. Proibida a reprodução total ou parcial.