

ALIMENTOS FUNCIONAIS E SUA IMPORTÂNCIA NO NOSSO DIA A DIA



Você já ouviu falar em alimentos funcionais, certo? E você sabe o que são? Como o próprio nome diz funcional é todo aquele alimento ou Nutriente que ajuda e favorece ao organismo as funcionalidades adequadas, promovendo efeitos benéficos e prevenindo de doenças.

Muito presentes em nosso dia a dia os alimentos funcionais são considerados promotores de saúde, e podem estar associados na prevenção contra algumas doenças crônicas. São alimentos ou ingrediente que, além das funções nutricionais básicas, quando consumido de forma regular como parte da dieta usual, produz efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou benéficos à saúde.

Os principais alimentos classificados como funcionais são: soja e derivados, cereais integrais (aveia, centeio, cevada, farelo de trigo), tomate, uva, couve-flor e brócolis, linhaça, hortaliças com talo, leite fermentado, entre muitos outros.

Confira abaixo os benefícios de alguns alimentos funcionais para o organismo:

Aveia

A quantidade diária é de três colheres de sopa de farelo de aveia ou quatro colheres de sopa de aveia integral. A aveia contribui para o melhor funcionamento do sistema digestivo, além disso, ajuda a reduzir os níveis de colesterol, auxiliando na eliminação de gordura ingerida.

Peixes frescos (sardinha, salmão, atum, cavala e bacalhau)

O ideal é consumir 180 gramas por semana. Estes alimentos colaboram para prevenir Infarto e AVC; reduzem o colesterol “ruim” (LDL) e aumentam o “bom” (HDL). Lembrando que não é recomendado consumi-los fritos.

Alho

O alho possui atividade antimicrobiana e bactericida. O alho colabora para reduzir a pressão arterial, diminuindo a taxa de LDL e a aumentando os níveis do HDL. O ideal é ingerir um dente por dia.

Uva vermelha e roxa

As uvas ou suco de uva reduzem os níveis de LDL, aumentam o HDL e contribuem para diminuição

da pressão arterial, dois copos do suco é o recomendado por dia.

Chá Verde

A quantidade recomendada é de quatro a seis xícaras por dia (para reduzir os riscos de gastrite e câncer de esôfago). O chá verde auxilia na prevenção de tumores malignos, além de retardar o envelhecimento e atualmente muitos utilizado para redução de peso.

Tomate

Uma colher e meia (sopa) de molho de tomate natural por dia reduz o risco de aterosclerose e doenças cardíacas. Além disso, auxilia na prevenção do câncer de próstata.

Azeite de oliva

Deve-se ingerir uma colher de sopa por dia, sem aquecer. O azeite auxilia na redução do LDL e melhora o processo digestivo de outras gorduras.

Casca de uva, vinho tinto e maçãs

Redução de doenças cardiovasculares e formação de coágulos e inflamações

Soja e derivados

Redução do risco de doenças cardiovasculares, alívio das ondas de calor em mulheres na menopausa

Brócolis, repolho, couve-flor e rabanete

Aumento da atividade de enzimas que combatem a formação de células cancerígenas

Tomate, goiaba e melancia

Atividade antioxidante, redução do risco de doenças cardiovasculares e proteção contra o câncer (especialmente de próstata)

Folhas Verdes

Proteção contra degeneração muscular, manutenção de uma boa visão

Linhaça

Inibição de tumores, prevenção de doenças cardiovasculares e controle de doenças auto-imunes e inflamatórias

Grãos integrais, frutas e vegetais em geral

Melhora na saúde intestinal, redução do risco de câncer de cólon e controle do colesterol e glicemia

Leites fermentados e iogurtes

Melhora da saúde intestinal e redução do risco de câncer de cólon

Vale ressaltar que portadores de doença diverticular dos intestinos e idosos constipados crônicos devem evitar as sementes. Agora é só escolher o alimento funcional de sua preferência e ter uma

alimentação variada e saudável.

Como incluir alimentos funcionais no dia a dia:

- Substituir o arroz parboilizado ou branco pelo arroz integral.
- Trocar o pão branco(sal) por granola integral no café da manhã;
- Acrescentar aveia, linhaça e chia em sucos ou vitaminas, frutas ou iogurtes ou, até mesmo, nas preparações salgadas e saladas;
- Utilizar ervas e óleos vegetais ricos em ácidos graxos poli-insaturados, como o azeite de oliva extravirgem ou óleo de girassol ou canola ao preparar os alimentos, bem como nas saladas.

A busca por uma alimentação mais saudável é gradual e deve ser feita por livre escolha entendendo assim a importância da inclusão de alimentos funcionais no organismo, para aqueles que não possuem o hábito de acrescentá-los nas refeições, pode e deve ser feita gradativamente facilitando, assim, a total adaptação que promoverá um bem estar e uma melhor qualidade de vida através desses alimentos.

Tenha escolhas conscientes e promova uma melhor saúde!

A disposição - Ingrid Lopes - Nutricionista funcional

CONFIRA A RECEITA ABAIXO:

Bolo funcional de abobrinha e nozes

Massa:

- $\frac{3}{4}$ de xícara de farinha de trigo (pode utilizar farinha de coco, arroz e outras integrais)
- $\frac{1}{2}$ xícara de adoçante xilitol;
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chocolate/cacau em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 colher de chá de canela;
- 5 ovos;
- $\frac{3}{4}$ de xícara de óleo de coco(pode trocar pelo canola ou girassol)
- 3 xícaras de abobrinhas raladas;(ralo fino)
- 50 gs de xícara de nozes picadas ou outras sementes integrais)

Cobertura:

- 100 gs de chocolate 70% cacau;
- 1 lata de creme de leite ligh.

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma assadeira e reserve. Em uma tigela média, misture todos os ingredientes secos (farinha de coco, o adoçante, o cacau, o fermento e a canela). Adicione os ovos e o óleo de coco e misture bem até ficar homogêneo. Em seguida acrescente as nozes e a abobrinha, misturando bem. Despeje na forma e leve para assar por 50 minutos.

Dica nutricional: esse bolo é delicioso ,saudável e nutritivo ,2 fatias por dia é fundamental para ajudar a obter uma alimentação funcional.



Ingrid C.S.Lopes Kelmer é Nutricionista formada pela UNIFENAS - Universidade de Alfenas em 2013, Nutrichef apaixonada por gastronomia, especializada em Saúde da mulher e Nutrição materno-infantil.

<https://foconoticia.com.br/noticia/4439/alimentos-funcionais-e-sua-importancia-no-nosso-dia-a-dia> em 05/07/2024 17:28