

Os 10 alimentos mais poderosos

Nos dias de hoje, sabemos que alimentação saudável é um tema que está em alta, sendo muito discutido em todos os meios de comunicação. No entanto, muitas pessoas acreditam que os alimentos considerados **saudáveis** são caros e distantes de nossa rotina.



Por esses motivos, foi elaborada uma lista dos 10 melhores alimentos para a saúde e que são fáceis de serem encontrados e consumidos.

Chá verde: Essa erva proveniente da *Cammelia sinesis*, é rica em potássio, manganês, ácido fólico, em vitaminas C, K, B1 e B2 e ainda rica contém flavonóides, antioxidantes que ajudam a neutralizar os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce e inúmeras doenças. Assim, sabemos que o chá verde ajuda a diminuir o colesterol LDL (ruim), previne câncer, auxilia no controle da pressão arterial, melhora o sistema imunológico e ainda acelera o metabolismo favorecendo assim, o emagrecimento.

Quantidade recomendada: Se for sob a forma de chá, consumir 3 xícaras ao dia, sem adoçar. Mas atenção, não consumi-lo muito quente para não prejudicar o estômago. Se quiser, pode misturar o chá com suco de abacaxi, sempre sem açúcar.

Uva vermelha: A uva vermelha, presente no vinho tinto seco ou no suco integral, contém inúmeros nutrientes, mas podemos destacar o resveratrol, antioxidante que ajuda a aumentar o colesterol HDL (bom), reduz o colesterol LDL (ruim) e evita o acúmulo de gordura nas artérias (arteriosclerose), prevenindo doenças do coração e aumento da pressão arterial.

Quantidade recomendada: Se for sob a forma de suco integral, beber 2 copos, sendo 1/3 de água e o restante de suco. Se for o vinho tinto seco, beber 1 taça de 100mL por dia, mas sempre sob orientação de um profissional.

Peixes: Apesar de o Brasil ser um país com uma grande quantidade de peixes pelo vasto litoral,

a população não tem o hábito de consumi-los freqüentemente. Os peixes em geral, são ricos em ômega 3, que ajudam na prevenção de doenças cardiovasculares e câncer. Além disso, ajudam a controlar a pressão arterial, podem ter efeito positivo no tratamento da depressão e melhoram a memória. Os peixes mais ricos nessa gordura boa são a sardinha, o atum e o salmão.

Quantidade recomendada: Sempre assado, grelhado ou cozida (nunca frito) na quantidade mínima de 200 gramas por semana, divididos em 3 dias.

Azeite de oliva extra-virgem: Óleo saudável, rico em gordura insaturada, vitamina E e compostos fenólicos. É excelente para controle da pressão arterial, prevenção de doenças cardiovasculares, aumento do colesterol HDL (bom) e redução do LDL (ruim), prevenção de câncer e ainda ajuda a melhorar a disposição.

Quantidade recomendada: Sempre devemos consumi-lo em temperatura ambiente, na quantidade de 2 colheres de sopa por dia.

Abacaxi: Essa fruta tropical é rica em vitaminas C, betacaroteno, complexo B, inúmeros minerais, fibras e Bromelina, enzima que melhora a digestão. Além disso, é excelente para quem quer emagrecer, ajuda no controle dos níveis de colesterol, triglicérides, glicemia, pressão arterial, previne câncer de estômago e intestino, melhora o ganho de massa muscular, previne anemias, reduz a retenção de líquidos e melhora a pele.

Quantidade recomendada: 2 fatias de abacaxi ou 2 copo de suco sem adoçar, de preferência após as principais refeições e ainda associada ao hortelã.

Alho: Muito comum dentre os temperos, contém inúmeras substâncias que reduzem inflamações, ajudam nos problemas respiratórios, controla a pressão arterial e protege o coração ao diminuir a taxa de colesterol ruim e aumentar os níveis do colesterol bom. Além disso, previne o envelhecimento precoce e o câncer por ser rico em antioxidantes.

Quantidade recomendada: um dente por dia, podendo ser cru ou dentre os ingredientes das receitas diárias.

Linhaça: Grão rico em carboidrato, proteínas, fibras alimentares e ácidos graxos poliinsaturados. Dentre os principais benefícios, ajuda no funcionamento do intestino, combate a acne, previne câncer e doenças cardiovasculares.

Quantidade recomendada: 2 colheres de sopa ao dia, sempre triturada e nunca misturada ao leite e derivados.

Soja: Esse grão é rico em flavonóides (isoflavona), vitaminas e minerais, e por isso ajuda a

reduzir o risco de doenças cardiovasculares, câncer de mama e cólon, e a amenizar os incômodos da menopausa, como irritabilidade, insônia e ondas de calores. Outro benefício desse grão é para quem busca aumento de massa muscular e redução de gordura corporal.

Quantidade recomendada: O ideal é consumir 150 gramas ou 1 xícara de chá de grão de soja por dia, de preferência cozido a vapor.

Castanha do Pará: Essa fruta oleaginosa contém grandes quantidades de vitaminas e minerais, principalmente o selênio, que atua no controle da tireóide, ajuda na prevenção de infarto, derrame, hipertensão arterial, câncer e diabetes. Por também ser rica em zinco, auxilia na melhora do sistema imunológico. Outro benefício é para quem quer perder peso, pois ajuda no emagrecimento.

Quantidade recomendada: 1 a 4 unidades ao dia. Mas atenção, não ultrapassar essa recomendação, pois é rica em calorias e pode levar ao aumento de gordura corporal quando estiver em excesso.

Quinoa: Esse grão é considerado pela ONU (Organização das Nações Unidas) como alimento completo, perfeito. Isso porque é rica em aminoácidos, vitaminas, minerais, carboidratos, fibras e nutracêuticos. Com isso, seu consumo garante melhorar a saúde como um todo e não há contra-indicação ao seu consumo. Estudos mostram que ela ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, câncer, derrame, prisão de ventre, fadiga, cansaço, preguiça e depressão. Ainda ajuda a emagrecer e melhora o sistema imunológico. Além disso, é fácil de cozinhar, pois pode ser feita da mesma forma que o arroz, ou podemos encontrá-la sob a forma de flocos ou pó.

Quantidade recomendada: Para obter seus benefícios, basta comer 3 xícaras por semana do grão cozido ou em flocos.

Dra. Mariana Ferri d'Avila

Nutricionista

Especialista em nutrição esportiva, funcional e ortomolecular

Para maiores informações acesse:

www.marianaferridavila.com.br