

## Alimentos Funcionais

### O que são Alimentos Funcionais?

São alimentos também chamados de nutracêuticos, que contém substâncias bioativas que proporcionam benefícios à saúde e com isso, ajudam na prevenção de diversas doenças crônico-degenerativas. Segue abaixo alguns exemplos de alimentos funcionais:

| Exemplos de Alimentos  | Benefícios   | Nome da substância responsável pelos benefícios |
|--|--|---|
| Abóbora, cenoura, mamão, manga, damasco, e outros alimentos de cor alaranjada  | Ajuda a diminuir o risco de câncer e envelhecimento precoce. Além disso, são essenciais para a visão, diferenciação das células, desenvolvimento embriológico e outros processos fisiológicos. Possuem ação estimulante ao sistema imunológico, inibem a mutagênese e protegem contra a oxidação e contra doenças cardiovasculares | Betacaroteno                                    |
| Soja e seus derivados.   | Por ter uma estrutura química semelhante a do estrogênio, que é um dos hormônios femininos, alivia os efeitos de calor e cansaço da menopausa e da tensão pré-menstrual.   | Isoflavonas                                     |
| Tomate e seus derivados, melancia, beterraba e pimentão.   | Evita e repara os danos dos radicais livres que alteram o DNA das células e desencadeiam o câncer de próstata. Além disso, previne problemas cardíacos por impedir a oxidação de LDL.  | Licopeno  |
| Peixes de água fria, como salmão e truta, frutos do mar e óleo de peixes.  | Aumenta o HDL plasmático (colesterol bom) e reduz o triglicérides e colesterol LDL (ruim), sem acumulá-lo nos vasos sanguíneos, tendo efeito protetor de doenças cardiovasculares. Além disso, diminui a pressão sanguínea.  | Ômega 3   |
| Suco natural de uva e vinho tinto seco de boa procedência, café, chá verde, chocolate amargo, própolis, cerejas, jabolão, morangos, amoras vermelhas, berinjelas | Possuem propriedades que previnem diversos tipos de câncer, anti-inflamatórias e anti-alérgicas  | Flavonóides                                     |
| logurtes e leite fermentado.   | Os microorganismos vivos ajudam no equilíbrio e na saúde da flora intestinal pois impedem que bactérias e outros microorganismos patogênicos se proliferem no intestino.   | Probióticos                                     |
| Feijão, lentilha, vegetais e frutas  | Diminui a absorção de gorduras e controla a glicemia. Além disso ajuda no emagrecimento e funcionamento do intestino.  | Fibras Solúveis                                 |
| Cascas de frutas e vegetais e farelo de trigo  | Por não serem digeridos favorecem o bom funcionamento dos intestinos e previnem câncer de cólon no intestino.  | Fibras insolúveis                               |
| Azeite de Oliva  | Efeito protetor sobre cânceres de mama e de próstata, além de melhorar o perfil das gorduras no sangue.  | Ácido Graxo mono-insaturado                     |

### Quando consumir de cada alimento funcional?

Para saber a quantidade de alimento funcional que você deverá consumir, o ideal é procurar um profissional nutricionista, pois os benefícios para a saúde dependem da frequência e quantidade de consumo.