

Mercado, Empresas & Cia.

NOVO AROMA DE BAUNILHA DA SOLVAY GANHA PRÊMIO DE MELHOR INOVAÇÃO EM PRODUTO

O grupo Solvay anunciou que sua unidade global de negócios Aroma Performance ganhou o Prêmio ICIS 2013 de “Melhor Inovação em Produto” com o Govanil™, cujo aroma de longa duração e intensidade permite uma menor utilização de gordura e açúcar em produtos alimentícios de confeitaria, padaria e em chocolates. A Solvay Aroma Performance desenvolveu uma nova geração de aromas de baunilha chamados de Govanil™, que oferecem pelo menos 20% mais intensidade de sabor geral do que os aromas de baunilha padrão. A novidade permite a redução de gordura e açúcar nas receitas, proporcionando um reforço no sabor, além de oferecer redução importante de custos para os produtores industriais, bem como benefícios para a saúde dos consumidores finais. O Govanil™ é uma inovação mundial patenteada que integra a expertise da Solvay. É o resultado de pesquisa de seis anos e de um programa de inovação no centro Vanil'Expert da Solvay, que reúne 15 pesquisadores de diferentes origens, incluindo tecnólogos de alimentos que ajudam os clientes de alimentos no desenvolvimento de suas novas fórmulas. Concebendo aromas de baunilha desde 1884, a unidade global de negócios Aroma Performance foi a primeira a sintetizar e produzir

a molécula de vanilina (baunilha) em escala industrial. A Solvay é o único produtor que domina toda a cadeia de produção em cada uma de suas instalações, em Saint-Fons (França) e Baton Rouge (EUA), e em breve estará operando na China.

Como um grupo químico internacional, a Solvay auxilia a indústria na busca e implementação de soluções cada vez mais responsáveis e de criação de valor. O Grupo é fortemente comprometido com o desenvolvimento sustentável e claramente focado em inovação e excelência operacional. Atendendo a diversos mercados, a Solvay obtém 90% de seu faturamento em atividades onde está entre os três melhores em todo o mundo. O Grupo, que tem sede em Bruxelas e emprega cerca de 29.000 pessoas em 55 países, alcançou um faturamento de € 12,4 bilhões em 2012.



CONSUMO DE CANELA AJUDA A PREVENIR ÚLCERA

O consumo de canela pode ajudar a prevenir a úlcera. Segundo nutricionistas, a canela é muito importante para ajudar no controle da saúde do sistema respiratório e digestivo. No sistema respiratório, o alimento ajuda a combater os microorganismos que causam infecções. Na parte digestiva, a canela ajuda a prevenir úlceras. A parte fitoterápica da canela consegue mostrar que ela tem



benefícios porque é rica em eugenol, linalol, mucilagem, partes que possuem antocianinas, um açúcar natural. A canela é muito importante, também, para o combate de gripes e para a diminuição da pressão arterial. Consumir a canela em pó, em frutas, sucos e vitaminas, ajuda no controle de glicose, pois o alimento ajuda a diminuir a vontade de comer doce.

ALIMENTOS QUE AJUDAM A DIGESTÃO

Frutas, iogurtes, chás e até azeite podem deixar a alimentação mais completa e auxiliar na digestão. A má digestão é caracterizada pela dificuldade que o estômago encontra em digerir os alimentos e ocorre quando há o excesso na produção de ácido clorídrico, o qual dá a sensação de ardência nas paredes do estômago. O estresse, a genética, a presença de bactérias, alimentos ricos em gorduras, entre outros, são fatores que podem causar a má digestão. Alguns alimentos contribuem para uma boa digestão, como a banana, que contém fibras solúveis, ajudando no controle da saciedade, além de ser uma importante fonte de potássio; o gengibre, que ajuda na secreção gástrica, auxiliando na digestão e nos quadros de gastrite; os iogurtes e fermentados, que geralmente são ricos em lactobacilos; o azeite, que impede a formação de ácido gástrico, melhora a digestão e previne a azia; a couve, cujas substâncias auxiliam a desintoxicação do aparelho digestivo e aliviam os sintomas da digestão; a ameixa e a pêra, duas frutas com uma excelente combinação de fibras para combater a prisão de ventre; o chá Verde, que tomado logo após as re-



feições, é um ótimo antiácido; e o arroz: que, por ter pouca proteína, vai rapidamente para o intestino sem liberar muito ácido no estômago, o que evita que a azia piore quando a pessoa está em plena crise.

Alimentaria 2014

International Food and Drinks Exhibition
Salão Internacional da Alimentação e Bebidas



BARCELONA

March 31st / 31 Março

April 3rd / 3 Abril

Fira de Barcelona

Gran Via

www.alimentaria-bcn.com

Alimentaria  Exhibitions

SAIBA COMO INGERIR ISOTÔNICOS SEM PREJUDICAR A SAÚDE?

Repor as energias de forma rápida é a principal descrição feita pelos atletas sobre as bebidas isotônicas. Além desta ação, o isotônico retarda a fadiga muscular, melhora a performance em atividades de longa duração e repõe a perda de sódio, potássio e fósforo, entre outros sais minerais. Os isotônicos promovem uma absorção rápida destes sais pelo organismo e ainda fornece carboidratos, que servem de energia para os músculos durante os exercícios, prevenindo dessa forma, a câimbra. Conseqüentemente, esse tipo de bebida faz com que a pessoa consiga treinar por mais tempo, com menos desgaste do corpo. Em se tratando de saúde, o isotônico também é indicado para pessoas com desidratação causada por intoxicação alimentar, diarreia ou qualquer outra disfunção do organismo devido à patologias diversas. No entanto, a atenção deve ser voltada para a necessidade do corpo pelo isotônico. Todo exercício resulta na perda de água pelo organismo, mas nem sempre é necessária a reposição dos sais minerais. Para quem pratica atividades com duração de até uma hora, cerca de dez quilômetros para os corredores, o isotônico ainda não é necessário. Já para meia maratona, por exemplo, ou exercícios superiores há uma hora, prolongados e extensos, as bebidas isotônicas são indicadas como forma de manter uma prática esportiva segura. Além disso, o uso inadequado da bebida pode agravar doenças como diabetes, hipertensão, disfunções renais e, até mesmo, resultar no ganho de peso, devido ao carboidrato, sódio e potássio, sendo necessária orientação nutricional para a quantidade



adequada, relacionando a atividade física que pratica ou patologia associada. O consumo indicado entre os atletas, é de 200ml a 400ml da bebida antes dos exercícios. Durante os exercícios, é recomendado consumir entre 50ml e dois litros de água e isotônico, dependendo da quantidade de suor perdida. Já após as atividades, o consumo ideal é de 1,5 litros de líquidos para cada quilo perdido. Nesse momento, o consumo de frutas também é indicado. Para calcular quanto foi perdido de suor, o ideal é que a pessoa se pese antes de começar o exercício e, após, se houve uma perda de 400g, cerca de 400ml de líquido pode ser repostos. O correto é repor esta quantidade com metade de água e metade com isotônico. O mercado de isotônicos apresenta diversas opções de sabor para o consumidor. Se a dúvida está nesta escolha, o atleta não precisa se preocupar, pois os diferentes sabores não interferem no efeito da bebida.

CONSUMO MODERADO DE AÇÚCAR PODE TRAZER BENEFÍCIOS À SAÚDE

O consumo de uma fatia de bolo ou de apenas um copo de refrigerante é condenado por muitas pessoas devido a quantidade de açúcar que há nesses alimentos. Por possuírem sacarose como principal ingrediente, esse alimentos geralmente não são os preferenciais na lista de pessoas que desejam perder peso, porém o açúcar consumido de maneira moderada pode trazer benefícios à saúde. Segundo a Associação Brasileira de Nutrologia, o consumo da sacarose em níveis controlados pode trazer benefícios, basta que a pessoa tenha equilíbrio do seu consumo, pois todo alimento, na só o açúcar, consumido em excesso pode causar danos à saúde. O consumo de açúcar dá energia ao corpo e é importante na conservação de alimentos industrializados, porém a quantidade de consumo não deve ultrapassar 10% do valor de calorias totais que serão ingeridas em uma refeição, em outro termos essa afirmação corresponde à um consumo de quatro à seis colheres de açúcar no decorrer do dia. Alimentos como o chocolate e o refrigerante podem ser consumidos, mesmo por quem deseja ter um hábito de vida saudável, basta que a pessoa adapte as quantidades de consumo desses componentes à sua



rotina de gasto de energia, ou seja, este consumo deve ser alinhado com o nível de atividades físicas que esta pessoa realiza ao longo do dia, se o indivíduo tiver um estilo de vida ativo, não se faz necessário que a pessoa evite o consumo de alimentos que contenham açúcar; já para aqueles que exageram no consumo de doces, o recomendado é a substituição desses alimentos por alimentos que tenham baixa adição de açúcar. As pessoas que possuam quadro de diabetes entre os seus familiares e para aqueles que seguem dietas propostas por médicos, além dos que tem tendência em atingir à obesidade, devem tomar cuidado com o consumo de açúcar.

DUPONT LANÇA PROBIÓTICOS HOWARU® PROTECT PARA MANTER AS DEFESAS IMUNOLÓGICAS NATURAIS



A DuPont lançou uma família de probióticos, a Howaru® Protect, tendo como público alvo crianças, adultos e praticantes de esportes. As três fórmulas são clinicamente documentadas e ajudam a manter as defesas imunológicas naturais. O portfólio Howaru® Protect está disponível para os fabricantes de suplementos dietéticos, alimentos e bebidas, com foco na melhor saúde do consumidor. O Howaru® Protect Kids ajuda a manter as crianças saudáveis durante a temporada de gripes e resfriados. Um estudo publicado na revista Pediatrics demonstra que Howaru® Protect Kids contribui para a saúde respiratória, reduzindo a duração dos sintomas de 6,5 a 3,5 dias, além de uma forte redução no uso de antibióticos e um menor período doente. Já Howaru® Protect Adult ajuda a manter uma função respiratória saudável. Um estudo publicado recentemente na revista Clinical Nutrition demonstrou uma redução de 27% no risco de doenças do aparelho respiratório superior, além de retardar o início de doenças do aparelho respiratório quando o produto é comparado com o placebo. Howaru® Protect Sport ajuda adultos fisicamente ativos a continuarem saudáveis para um excelente desempenho esportivo. Com base no estudo publicado na revista Clinical Nutrition, a fórmula promove um maior nível de atividade física, uma duração significativamente mais longa dos exercícios e uma intensidade de treinamento muito melhor, retardando o início de infecções respiratórias. De acordo com as estimativas da indústria, o mercado varejista global para probióticos deve alcançar a marca de US\$ 32 bilhões em 2013, podendo alcançar a marca de US\$ 45 bilhões em 2018. Mais de 90% do total é atribuído a alimentos, bebidas e suplementos dietéticos. A pesquisa que comprova as propriedades dos probióticos Howaru® foi publicada em muitos jornais especializados e publicações científicas da área e apresentada em uma série de conferências científicas. A DuPont Nutrição & Saúde é parceira científica de uma rede global de pesquisadores acadêmicos, clínicos e outros especialistas na área, permitindo à



DuPont acrescentar continuamente os benefícios à saúde de seus ingredientes. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define os probióticos como “organismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, conferem um benefício à saúde do hospedeiro”. Os probióticos oferecem um suporte exclusivo para a saúde digestiva e imunológica, além de outros benefícios de bem-estar para os mercados de suplementação dietética, laticínios e bebidas.

A DuPont Nutrição & Saúde responde aos desafios mundiais em alimentos, oferecendo uma vasta linha de bioingredientes sustentáveis e soluções avançadas de diagnóstico microbiológico para proporcionar alimentos mais seguros, saudáveis e nutritivos. Por meio de uma estreita cooperação com os clientes, a DuPont combina conhecimento e experiência com paixão por inovação, para entregar aos clientes um valor inigualável no mercado.



CONSUMO ADEQUADO DE CÁLCIO E ATIVIDADE FÍSICA REGULAR AJUDAM A FORTALECER OS OSSOS



De acordo com o estudo *The Brazilian Osteoporosis Study*, nove entre dez pessoas ingerem apenas 52% das necessidades diárias de cálcio. O dado é alarmante, pois a partir dos 35 anos de idade inicia-se um processo de perda de massa óssea, causando um declínio de 6% a 8% a cada dez anos, o que pode aumentar a chance do surgimento da osteoporose, uma doença silenciosa, sem sintomas característicos, que acontece quando há um enfraquecimento progressivo da massa óssea. Um levantamento realizado pela Associação Brasileira de Avaliação Óssea e Osteometabolismo (ABRASSO), aponta que menos de 20% das mulheres com 45 anos ou mais consomem três porções de leite e derivados por dia. Entre as mulheres mais jovens, o quadro é ainda mais alarmante, já que menos de 10% consomem leite e derivados nas proporções recomendadas, apesar de considerarem consumir a quantidade ideal. Outro fator que pode contribuir para o aparecimento da osteoporose é o sedentarismo. Dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças

Crônicas por Inquérito Telefônico - Ministério da Saúde (VIGITEL) mostram que, em capitais como São Paulo e Rio de Janeiro, a prevalência de adultos sedentários (considerando menos de 150 minutos de atividade física por semana) é de 27,5% e 30%, respectivamente, sendo que essa taxa chega a 41% em Florianópolis. Estes dados mostram a importância do trabalho de conscientização não apenas sobre a prevenção da osteoporose, mas também sobre manutenção de ossos saudáveis. E para essa manutenção, dois fatores são essenciais: consumo de cálcio nas quantidades recomendadas e prática regular de atividade física. O cálcio, mineral mais abundante no organismo, é essencial para a saúde; 99% do cálcio está armazenado nos ossos, que além de sustentarem e protegerem, articulam-se entre si, propiciando os movimentos. Quando deixamos de ingerir o cálcio, o organismo retira este mineral dos ossos, enfraquecendo-os. A ingestão diária recomendada de cálcio deve ser em torno de 1.000mg, uma quantidade que pode ser obtida através do consumo de cinco fatias de 40g de queijo branco ou quatro copos de 250ml de leite comum ou desnatado. Produtos lácteos, enriquecidos com mais cálcio, também podem ajudar as pessoas a alcançar este objetivo. Além do cálcio, é preciso estar atento à vitamina D, importante aliada na manutenção da saúde dos ossos. Tão importante quanto uma alimentação equilibrada é manter-se fisicamente ativo. Pesquisas científicas demonstram que a prática regular de atividade física, principalmente aquelas que envolvem algum impacto, como o vôlei, podem ajudar na saúde óssea, uma vez que o impacto ajuda a promover o fortalecimento da massa óssea, aumentando assim sua densidade. Por fim, evitar o fumo e a ingestão de bebidas alcoólicas também é essencial, uma vez que esses hábitos contribuem para a perda óssea.

HORTELÃ PREVINE O CÂNCER E COMBATE O ENVELHECIMENTO

Uma pesquisa recente realizada no Espírito Santo com a hortelã produzida no Estado apontou que essa folhinha tão comum previne o envelhecimento celular e também vários tipos de câncer. O estudo foi realizado pela Universidade de Vila Velha (UVV) em parceria com um laboratório do Estado. Conforme apontam os estudos, a hortelã possui grande quantidade de compostos antioxidantes que previnem e bloqueiam radicais livres sobre o organismo. A ideia de fazer a pesquisa surgiu porque a equipe não encontrou, na literatura científica atual, dados que evidenciassem a ação biológica e os benefícios do consumo desse vegetal. O resultado que surpreendeu os pesquisadores foi a grande quantidade de compostos antioxidantes.

Segundo o estudo, a quantidade consumida pode variar de acordo com o gosto da pessoa. Uma dica para utilizar essa folhinha é nos sucos, e pode ser consumida com o talo também. Não há quantidade ideal de consumo, isso varia de acordo com o gosto da pessoa.



BACTÉRIAS PODEM SER ARMA NO COMBATE À OBESIDADE

Um estudo americano mostrou que bactérias que vivem no aparelho digestivo podem contribuir para a redução de peso. As bactérias estudadas fazem parte de um grupo de milhares de tipos de micróbios que afetam a saúde. Uma experiência em laboratório revelou que camundongos engordavam ao receberem bactérias do aparelho digestivo de pessoas obesas. O inverso também foi comprovado: ao receberem bactérias de pessoas magras, as cobaias engordaram menos. A descoberta feita nos Estados Unidos foi divulgada na revista especializada *Science*. Os pesquisadores da Escola de Medicina da *Washington University in St. Louis*, no Estado americano do Missouri, retiraram bactérias do aparelho digestivo de pessoas gêmeas com uma característica peculiar: um era gordo e outro era magro. As cobaias que receberam a bactéria do gêmeo obeso ganharam peso e acumularam mais gordura do que aquelas que receberam a bactéria do gêmeo magro. Os cientistas utilizaram apenas camundongos que foram criados em ambientes estéreis, garantindo a ausência de qualquer bactéria intestinal antes do estudo. Um desdobramento interessante ocorreu quando dois camundongos que receberam tipos diferentes de bactérias foram colocados no mesmo ambiente. Nesse caso, os dois permaneceram magros. Como as cobaias comem as fezes umas das outras, os animais que receberam, no princípio, a bactéria do gêmeo obeso, acabaram adquirindo a bactéria do gêmeo magro por meio de suas fezes, o que os ajudou a permanecer saudáveis. Isso ocorreu, porém,

apenas quando os dois camundongos recebiam uma dieta com pouca gordura e muita fibra. Quando submetidos a uma dieta rica em gorduras e pobre em fibras, os dois ganharam peso. O estudo encontrou diferenças no modo como os dois tipos de bactéria - a do gêmeo magro e a do gêmeo obeso - agiram ao digerir fibra e gordura. De modo geral, as bactérias intestinais do gêmeo magro se saíram melhor ao digerir fibras, levando ao surgimento de ácidos graxos. Isso significa uma produção maior de energia no processo, com substâncias químicas prevenindo o depósito de gordura adiposa e, ao mesmo tempo, aumentando a quantidade de energia gasta. Entretanto, a dieta também foi importante para criar as condições ideais para que a bactéria do gêmeo magro pudesse se proliferar. Por isso, cientistas acreditam que uma terapia de emagrecimento utilizando bactérias intestinais não funcionaria caso o paciente seguisse uma dieta rica em gordura. Apesar dos resultados do estudo, especialistas não acreditam que o transplante de milhares de bactérias de pessoas magras venha a ser uma terapia de emagrecimento viável, devido ao risco de se transportar doenças no processo. Seria mais provável o transplante de um grupo exato de bactérias que favoreçam o controle de peso, e o uso de alimentos que favoreçam sua proliferação no intestino. O próximo passo do estudo seria o de tentar determinar o quão generalizados são os efeitos destas bactérias e que alimentos podem favorecer suas atividades no organismo.

UVA ROXA E BLUEBERRY FORTALECEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO



Uvas roxas e blueberry fortalecem o sistema imunológico. Isso é o que sugere um recente estudo da Universidade Estadual de Oregon, nos Estados Unidos, publicado na revista científica *Molecular Nutrition and Food Research*. O benefício vem de duas substâncias, resveratrol e pterostilbena, ambas da família dos estil-

benoides. Os pesquisadores analisaram 446 componentes de plantas durante o estudo e apenas dois apresentaram resultados interessantes. Eles agiam em conjunto com a vitamina D, fortalecendo as defesas naturais do organismo. O resveratrol e a pterostilbena aumentaram a expressão do gene *CAMP* (catelicidina humana), que está diretamente ligado às funções imunes do organismo. Estudos anteriores já indicavam haver potencial cardioprotetor e benefícios anti-inflamatórios das substâncias; especialmente do resveratrol, encontrado em uvas

roxas. Já a pterostilbena pode ser ingerida a partir das blueberries, também conhecidas como mirtilo. Os estilbenoides são compostos produzidos por plantas para combater infecções e, na biologia humana, parecem facilitar os benefícios da vitamina D. Essa vitamina favorece a absorção de cálcio pelo organismo e diminui o risco de doenças cardíacas. É encontrada principalmente em óleo de fígado de bacalhau, óleo de salmão, ostras cruas, leite, carnes e ovo cozido. Além dos benefícios relativos ao cálcio, a vitamina D interfere na chamada imunidade inata, a resposta imune natural do organismo. Quanto mais fortalecida ela estiver, menor será o risco do organismo contrair infecções que requeiram uso de antibióticos. Os pesquisadores afirmam que ainda são necessários mais estudos para comprovar os benefícios em situações cotidianas, quando a pessoa inclui tais frutas na dieta, em vez de simulações criadas em laboratório.



OS BENEFÍCIOS DAS FRUTAS VERMELHAS

Melancia, cereja, framboesa, morango, amora entre outras frutas com a tonalidade avermelhada ou até mesmo roxa estão no grupo das frutas vermelhas. Elas são ricas em antioxidantes e vitaminas do complexo B, que retardam o envelhecimento e ajudam no funcionamento das células do organismo. De um modo geral, todas as frutas são benéficas à saúde por serem fontes de nutrientes, vitaminas e fibras. Entre as vermelhas que ganham destaque por sua quantidade de vitaminas estão a acerola, morango, melancia, maçã, cereja e goiaba. Em geral, elas possuem a propriedade antioxidante, substância que combate os radicais livres que são responsáveis pela oxidação e envelhecimento das células do organismo. Também são ricas em fibras, que auxiliam no funcionamento do intestino, e na redução do colesterol, prejudicial à saúde e, por isso, atuam na proteção contra doenças cardiovasculares. Também possuem efeito benéfico para a



visão, e alta quantidade de vitamina C, fósforo, cálcio e vitaminas do complexo B. Além disso, algumas frutas apresentam boa concentração de água, tendo efeito diurético. A melancia é um bom exemplo, e muito apreciada no calor. A melhor forma de consumo das frutas vermelhas é *in natura*, mas há outras maneiras de aproveitar seus nutrientes, como sucos e geleias.

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

O segredo da longevidade pode estar na alimentação. Viver mais e melhor é mais simples quando se consegue colocar na mesa alimentos que ajudam a manter o peso em dia e que façam o organismo funcionar da maneira correta. Alguns alimentos, em especial, são ricos em compostos bioativos e ajudam a evitar o envelhecimento precoce. Devido às suas propriedades antioxidantes, que ajudam a ativar as células do rejuvenescimento, algumas frutas, verduras, vegetais e até carnes, fazem muito bem à saúde. Um desses alimentos é o óleo, que pode ser o vilão da alimentação, como também pode ajudar quem quer envelhecer com saúde. O óleo de castanha do Brasil, óleo de semente de abóbora, óleo de linhaça, óleo de prímula e azeite de oliva extra virgem são alguns exemplos disso. Esses exemplos ajudam na absorção dos antioxidantes presentes nas verduras. A aveia é um alimento que possui fibras, as quais ajudam a diminuir o açúcar no sangue e, exatamente por esse motivo, é um cereal aliado no processo anti-inflamatório. É recomendado comer duas colheres desse farelo por dia para ver os seus efeitos bons. O brócolis é um alimento que não é exatamente amado por todos, mas é possível fazer receitas diferenciadas com eles. O brócolis possui fitonutrientes, que potencializam os sistemas antioxidantes de defesa do organismo. Comendo meia xícara por dia é possível sentir a diferença. Já se falou muito que o chá verde ajuda no emagrecimento, mas ele também ajuda a ter uma velhice saudável. Isso por que possui substâncias antioxidantes (catequinas), além de ação termogênica, que acelera o metabolismo e oxidativa das gorduras (evita a absorção da gordura). Estudos mostram que o chá verde diminui o açúcar no sangue. Tomar um copo a cada duas horas de chá verde ajuda muito (no máximo 5 por dia). Por terem muitas antocianinas, substâncias antioxidantes com poder anti-inflamatório, as frutas vermelhas são excelentes também para quem está de dieta. Ameixa, morango, amora, açai, framboesa, acerola e goiaba vermelha são só alguns exemplos. Uma xícara de chá por dia já ajuda a ter uma dieta mais saudável. Além dos já citados acima, farinha de semente de linhaça, soja, farinha de

banana verde, açai e alho, também são alimentos que ajudam a ter um envelhecimento saudável.



ESPINAFRE PARA PROTEGER A SAÚDE DOS OLHOS

O clássico personagem Popeye eternizou essa escolha. A qualquer sinal de perigo, ele saca sua latinha de espinafre e pronto! O dia foi salvo, assim como sua namorada Olívia Palito! Se pensarmos que nosso inimigo pode ser a ansiedade, conseguiremos encontrar nesse vegetal verde escuro e folhoso um excelente aliado. Isso ocorre porque o espinafre é um alimento com boas quantidades de ácido fólico, outro nome para a vitamina B₉. Muito conhecida por seu desempenho no sistema nervoso, tanto que sua deficiência em gestantes prejudica a formação do tubo neural no feto, estrutura que depois formará o cérebro e a medula. Na vida adulta, esse nutriente é necessário para o metabolismo dos ácidos nucleicos (DNA e RNA), dos aminoácidos e também para a síntese de diversos neurotransmissores, incluindo noradrenalina, dopamina e serotonina, todos eles ligados aos processos de ansiedade, como já foi exposto neste especial. Os dois últimos são muito importantes na propagação da sensação de bem-estar. Além disso, ele ajuda a compensar os efeitos ruins dos ataques de ansiedade no nosso corpo. Quando o cortisol toma conta, uma série de radicais livres é liberada, prejudicando



o funcionamento de nossas células e de diversos tecidos, em um processo chamado de oxidação. Para resolver isso, nada como substâncias antioxidantes, que colocam ordem na casa! O espinafre, como as outras verduras verde escuras e folhosas, contém dois compostos campeões nesses nutrientes, a luteína e a zeaxantina.

AS PROPRIEDADES FUNCIONAIS DA BANANA

Saborosa e fácil de comer, a banana é rica em diversos nutrientes benéficos à saúde. Ótima para ser consumida a qualquer hora do dia, a banana tem uma lista de benefícios que vai além da fama contra câibras. Rica em vitamina B₆, que melhora os sintomas da TPM, a fruta também é rica em outras vitaminas do complexo B, vitamina C e, é claro, potássio. Fonte importante de potássio, a banana beneficia os músculos, o que evita as câibras. Além disso, facilita a digestão, porque começa a ser digerida na boca, poupando o trabalho estomacal. Outro ponto que aumenta a lista de benefícios da banana é o fato de possuir triptofano, que aumenta a secreção de serotonina, proporcionando sensação de bem-estar. Por conter ferro, é aliada também no tratamento da anemia e, pelo alto teor de açúcares, é indicada para pessoas que praticam atividades físicas que demandam maior gasto energético. A fruta também fornece fibra solúvel, que ajuda a diminuir os níveis de colesterol do sangue. A banana ainda é indicada para quem sofre de gastrite e úlcera e ajuda a regular a hipertensão arterial. Além da própria fruta, sua casca, parte que é geralmente descartada, é indicada para diversos tratamentos caseiros contra alergias, contusões e picadas de insetos. Há diversos tipos de banana, mas as mais populares são nanica, maçã, da terra e ouro. Apesar de conterem as propriedades citadas, são diferentes entre si. A banana nanica recebe esse nome

por causa do pequeno tamanho da bananeira, possui 87 calorias em 100g e é levemente laxante. A banana da terra é ideal para ser cozida ou frita, contém 122 calorias (100g) e destaca-se pela quantidade de vitamina A e C. A banana prata é a mais doce e a mais difícil de estragar após o amadurecimento e possui 89 calorias. A banana maçã contém 100 calorias a cada 100g, é a mais indicada para bebês por ser a mais fácil de digerir, contudo, prende o intestino.

A banana ouro é a versão mais calórica, com 158 calorias, e é ideal para quem gosta de frutas bem doces.



A IMPORTÂNCIA DO IODO NA ALIMENTAÇÃO

O iodo é um mineral muito importante para o funcionamento da glândula tiroide. A sua deficiência em adultos provoca desde sensação de cansaço até à depressão, podendo chegar ao ponto de fazer inchar a tiroide, o que se conhece como bócio. A deficiência em iodo é particularmente grave se ocorrer durante a gravidez e a infância, já que pode causar cretinismo, que é um atraso mental grave e irreversível, e ainda surdo-mudez e anomalias congênitas nas crianças afetadas. As principais fontes de iodo são de origem marinha. Isso inclui alimentos muito conhecidos, desde as sardinhas ao bacalhau e ao camarão, mas também alguns menos conhecidos, como algas que se usam para preparar o conhecido sushi japonês, que contém níveis de iodo muito elevados. Um estilo de vida saudável associado a uma alimentação balanceada melhoram muito o desempenho do sistema imunológico, que atua contra agentes agressores, como os vírus e as bactérias, causadores de diversas doenças. Alguns alimentos que fortalecem o sistema imunológico incluem laranja, limão, goiaba, melão, mamão e morango, que são fontes alimentares da vitamina C, a qual tem a propriedade antioxidante, ou seja, evita a oxidação das células

do sistema imunológico. Isto significa que ao impedir a morte das células do sistema imunológico, permite ao organismo estar mais preparado quando exposto aos agentes agressores. As ostras, carne bovina, amêndoas e nozes, são alimentos que possuem zinco, que age no funcionamento de diferentes enzimas, as quais atuam na resposta imune aumentando a capacidade das células de defesa no combate às bactérias. É recomendado ingerir o suplemento de zinco, para a redução do quadro de infecção em idosos. O alho age melhorando a função das células do sistema imunológico, logo tornando resfriados e gripes menos graves; os cogumelos podem estimular a ação dos linfócitos (células do sistema imune) no organismo, de forma a fortalecer o sistema imunológico; e o iogurte é portador de bactérias, as quais agem sobre mediadores da resposta inflamatória no organismo, assim pode ajudar a combater doenças inflamatórias do intestino. Os peixes, castanha do Pará, algas e caju possuem as gorduras ômega 3 e ômega 6 que melhoram a resposta imunológica quando associadas a uma alimentação balanceada. A cenoura, manga, goiaba, ou vegetais e frutas nas cores amarela, laranja e vermelha ativam o sistema imunológico. As escolhas alimentares fazem diferença no funcionamento do sistema imunológico. Quando se fala em estilo de vida saudável, deve ser considerada a prática de atividade física, dormir oito horas por dia, não fumar ou beber em excesso e manter hábitos alimentares saudáveis.

CONHEÇA A TORANJA E SEUS BENEFÍCIOS À SAÚDE

A toranja é uma fruta semelhante à laranja, mas o seu interior possui um tom avermelhado. Essa fruta traz vários benefícios para a saúde, por isso certamente é uma fruta que deve ser incluída na dieta. A toranja protege o coração, ajuda a perder peso e ajuda a deixar a pele mais saudável. A toranja ajuda a perder peso porque tem um alto conteúdo em enzimas que ajudam a queimar as gorduras. Também estabiliza os níveis de insulina no sangue. Além disso, ajuda a acelerar o metabolismo, tornando-a ainda mais eficaz para queimar calorias. A recomendação é tomar um copo de suco de toranja antes de cada refeição. Outro benefício da toranja é na prevenção do câncer, uma das doenças mais temidas. A toranja é uma fruta muito eficaz para evitar essa doença. Existem muitas razões para consumir esta fruta. O licopeno é um pigmento de carotenóide que dá a cor distintiva de toranja e também é um poderoso agente contra tumores e câncer, já que age contra os radicais livres. Além disso, a toranja contém vitamina A e C que aumentam a atividade de licopeno. A toranja também contém naringenin, um antioxidante que repara o DNA danificado pelas células de câncer na próstata. A toranja reduz o colesterol ruim (LDL), e pelo seu poder antioxidante, algo que é certamente indispensável. Mas não só isso, também aumenta os níveis de colesterol "bom" (HDL), necessário para o bom funcionamento do coração. Escolha variedades que têm uma cor vermelha mais intensa, porque estas possuem níveis mais elevados de antioxidantes. A toranja também é benéfica para a saúde da pele, tornando-a mais suave, especialmente em áreas como os joelhos e cotovelos, que tendem a ter uma textura mais áspera. A vitamina C

da toranja ajuda a reduzir a pigmentação da pele, além de auxiliar na correta produção de colágeno, uma proteína que mantém a pele firme. Em geral, a toranja, principalmente como suco, é usada para tratar a febre e gripe, dissolver pedras, melhorar a função do fígado e as defesas do sistema imunológico. Ele também contém fibra que ajuda o sistema digestivo.



A VITAMINA D E SEUS BENEFÍCIOS

Já é de conhecimento geral que para ter uma vida saudável e longa é necessário uma alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos, sono em dia e estar bem psicologicamente. Mas, alguns cientistas acrescentam nessa lista banhos de sol diários, nem muito extensos, nem muito curtos. Quinze minutos de exposição ao sol é o tempo necessário para que os raios solares ativem no organismo a produção de uma substância capaz de fortalecer os ossos, deixar as defesas alertas, preservar a massa cinzenta e garantir que o coração bata forte por anos. A vitamina D é a substância responsável por esses benefícios. Uma pesquisa feita pela revista científica *Archives of Internal Medicine*, revela que níveis adequados de vitamina aumentam a expectativa de vida. Outro benefício dessa vitamina é controlar as contrações do músculo cardíaco, que são vitais para o bombeamento do sangue. Além disso, em níveis desejáveis, ajuda a manter a pressão arterial em dia. A vitamina D é metabolizada pelo próprio organismo quando exposto à luz do sol, mas é necessário ingerir alimentos como frutos do mar, gema de ovo, leite e iogurtes, para que o organismo consiga transformar a



vitamina dos alimentos em vitamina D para a regulação da função do cálcio. Apesar dos benefícios, vale um alerta: o excesso dessa vitamina é tóxica para o organismo e sua carência pode promover o desenvolvimento de doenças como raquitismo e problemas relacionados a estrutura óssea. Portanto, o ideal é encontrar um equilíbrio.

AQUARELA GASTRONÔMICA

Um prato com alimentos de cores variadas garante uma dieta equilibrada, afasta doenças e ainda emagrece. Descubra o significado das cores de cada alimento e aproveite melhor os nutrientes dessa aquarela gastronômica. Os alimentos branco, como arroz, leite, queijo, batata, banana, cogumelo e couve-flor, contêm como principais nutrientes cálcio e fósforo, apresentando como benefícios à saúde o fortalecimento dos ossos, prevenção da osteoporose, reforço para a saúde dentária e regulam os batimentos cardíacos. Os alimentos

vermelhos, como caqui, tomate, cereja, morango, melancia, framboesa e goiaba vermelha, são ricos em licopeno e antocianina, prevenindo o estresse, estimulando a circulação e protegendo contra o câncer e o envelhecimento precoce. Os alimentos amarelos e laranjas, como mamão, cenoura, manga, laranja, abóbora, pêssego e damasco, possuem betacaroteno e vitamina B₆, protegem o coração, fortalecem o cabelo, melhoram a visão e previnem o câncer de mama. Os alimentos

roxos, como uva, figo, ameixa, berinjela, beterraba e repolho roxo, são ricos em antocianina e ácido elágico, protegem o coração, aumentam a disposição, retardam o envelhecimento e combatem o câncer. Os alimentos verdes, como ervas, folhas e pimentão, possuem como principais nutrientes o cálcio, ferro, potássio, luteína, betacaroteno e vitamina, protegendo o coração, desintoxicando as células, e inibindo os radicais livres, além de terem efeito anticancerígeno. Os alimentos marrons, como cereais integrais e sementes oleaginosas (nozes e castanhas), possuem fibras e vitaminas, oferecendo como benefícios à saúde o controle do colesterol e do diabetes, combate a ansiedade e a depressão, além de regularem o intestino e prevenirem o câncer e doenças cardiovasculares.



ALIMENTOS PARA A SAÚDE DOS OSSOS

Manter a saúde em dia não significa apenas estar em boa forma física. Deve-se cuidar de todo o corpo e, em especial, dos ossos. A perda de massa óssea é responsável por deixar os ossos menos densos e assim mais frágeis e suscetíveis a fraturas. O leite é o principal alimento para fortalecer os ossos, por sua quantidade de cálcio. Mas existem outros alimentos que ajudam muito na manutenção de seus ossos. A sardinha, por exemplo, contém altas doses de cálcio e vitamina D, que ajuda a deixar os nossos ossos mais fortes. Um prato com três sardinhas é tão ou mais benéfico para os ossos do que um copo de leite ou de iogurte. Os vegetais são outro exemplo. Além de já serem reconhecidos como fontes de vitaminas, os vegetais, principalmente aqueles de cor verde, como brócolis, couve, couve-flor, espinafre e agrião, são excelentes para fortificar os ossos. Pesquisadores descobriram que a ingestão de grandes quantidades desses vegetais ajuda a aumentar a densidade óssea em até 3%. Tudo isso porque esses alimentos são ricos em cálcio e vitamina D.



CARNE VERMELHA FAZ MAL À SAÚDE?

A carne vermelha é uma fonte importante de proteína e essencial para o organismo, sendo necessária para a construção muscular e fortalecimento do sistema imunológico. É uma importante fonte de ferro, um mineral, que compõe a hemoglobina e é fundamental para o transporte de oxigênio aos tecidos. Também contém zinco, importante para o sistema imunológico e vitaminas do complexo B, especialmente B₁₂, que participa da formação de células vermelhas e da manutenção do sistema nervoso central. Embora possua diversos benefícios à saúde, o seu consumo exagerado pode ser prejudicial. As carnes são fontes de gordura saturada, e o consumo em excesso, aliado a fatores como sedentarismo, pode contribuir para o aumento do colesterol e, conseqüentemente, maior incidência de problemas cardíacos. Por isso, além de consumir com moderação, é importante optar por carnes magras e preparações saudáveis, evitando frituras. A carne vermelha é o alimento com maior teor de ferro, sendo importante no combate a anemia. Para não tornar a dieta pobre em vitaminas e minerais, recomenda-se variar a escolha da carne, entre cortes magros de carne bovina ou suína, peixes e aves sem pele, pois também oferecem proteínas, vitaminas e minerais. De

acordo com as recomendações brasileiras, o consumo diário de carne pode variar entre 100g e 120g, quantidade suficiente para suprir as necessidades nutricionais da maior parte dos indivíduos. Para quem não consegue ficar sem comer carne vermelha, prefira as formas de preparo que agregam menos gordura ao alimento, opte pelas carnes assadas, grelhadas ou cozidas. A *American Heart Association* recomenda o consumo de peixe, ao menos duas vezes por semana, como forma de reduzir o risco de doenças cardiovasculares, isso porque são fontes importantes de ômega 3. Assim como o peixe, o frango e o peru possuem quantidades menores de calorias do que as carnes vermelhas e quando consumidos sem a pele podem auxiliar em uma dieta para emagrecimento. Optar por preparações que acrescentem vegetais ao prato pode torná-lo mais saudável, aumentando a diversidade e oferta de nutrientes.



MELANCIA: PODEROSO ANTIOXIDANTE

A melancia é rica em um dos mais poderosos antioxidantes, o licopeno, reconhecido aliado contra o câncer (outras boas fontes são tomate e goiaba), e ainda fornece betacaroteno, que aumenta a imunidade e protege a pele contra o envelhecimento (cenoura, abóbora, beterraba, mamão e manga são outras fontes importantes). Fora isso, a melancia apresenta bons teores de vitamina C e potássio, além de ser diurética (mais de 90% dela é água). Segundo um estudo feito pela Universidade Estadual da Flórida, nos Estados Unidos, um dos compostos da melancia, a L-citrulina, contribui no controle da pressão arterial. O único senão é o alto índice glicêmico: 72 em 1 xícara (150 gramas). Mas dá para evitar



que os níveis de açúcar no sangue subam rápido e caiam tão depressa quanto, o que aumenta a sensação de fome: em vez de consumi-la sozinha, coma após a refeição.

SAÚDE FIRMA MAIS UM ACORDO PARA REDUÇÃO DE SAL NOS ALIMENTOS

O ministro da Saúde, Alexandre Padilha, firmou com a Associação Brasileira de Indústrias de Alimentação (Abia) o quarto pacto para a redução de sódio nos alimentos industrializados. Essa é uma forma de o governo diminuir o alto índice de consumo de sal no país, um dos fatores de risco para doenças crônicas como hipertensão e doenças cardíacas. A previsão é que novos alimentos sejam acrescentados aos três acordos firmados anteriormente. Em 2011, o Ministério da Saúde assinou o primeiro acordo com a Abia para reduzir o teor de sódio em 16 categorias de alimentos processados, como

massas instantâneas, pães e bisnagas, nos próximos quatro anos. Em 2012, o termo de compromisso incluiu a redução de sódio em temperos, caldos, cereais matinais e margarinas vegetais. Segundo a pasta, a recomendação de consumo máximo diário de sal pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é menos de 5 gramas por pessoa. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que o consumo do brasileiro está em 12 gramas diários. Pesquisa feita com mais de 54 mil brasileiros em 2011 mostrou que a hipertensão arterial atingia 22,7% da população adulta.

GRÃOS GANHAM CADA VEZ MAIS ESPAÇO NO CARDÁPIO



Os grãos estão entre os alimentos funcionais mais consumidos pelos brasileiros. Nozes, castanhas, amendoins, pistaches, amêndoas e avelãs integram o cardápio de quem busca alimentação balanceada, rica em ingredientes perfeitos para manter a saúde e o peso. É grande o número de benefícios proporcionados pelos grãos. Redução do colesterol, antídoto para o cansaço, componente importante em dietas de redução de peso e no cardápio de pessoas com diabetes. Além disso, os produtos são eficientes no combate a gripes e resfriados e no controle da pressão arterial. Estudos de pesquisadores dos Estados Unidos também apontam que, por exemplo, as nozes possuem nutrientes capazes de auxiliar na prevenção do câncer de mama. Ao lado dos grãos tradicionais e mais conhecidos, estão ganhando a preferência dos consumidores a quinoa, capaz de prevenir a osteoporose, a linhaça que tem efeito antiinflamatório, e a chia com propriedades de fortalecer o sistema imunológico. O Armazém Seu Luiz, uma das maiores redes de secos e molhados de Curitiba, oferece mais de 60 opções de grãos que podem ser adquiridos a granel, o que representa uma economia de 70% em relação a alimentos comprados em embalagens.