

Mercado, Empresas & Cia.

OS INÚMEROS BENEFÍCIOS DOS FRUTOS VERMELHOS

Os frutos vermelhos trazem inúmeros benefícios para a saúde. A tonalidade roxa vem da antocianina, pigmento associado à vitamina B₁, responsável pela transformação dos nutrientes em energia. Naturalmente os frutos vermelhos, em especial o mirtilo, a groselha e a acerola, são a melhor fonte de antioxidantes. Com o coração mais protegido, as vitaminas do complexo B (niacina), os minerais, o potássio e a vitamina C, reforçam a proteção da saúde da pele, nervos, rins e aparelho digestivo. A cor vermelha dos morangos ou das groselhas vem do licopeno, um carotenóide geralmente associado à vitamina C, que ajuda na prevenção do cancro da próstata. Esses frutos são ainda fonte de outros carotenóides, como o betacaroteno, precursor da vitamina A, que fortalece os olhos e a pele. Um outro herói dos frutos vermelhos é o cianidino, que se encontra na pele da fruta. A única forma de proteger o organismo dos efeitos da vida acelerada e do desgaste físico visível e constante passa por apostar em alimentos ricos em antioxidantes. O baixo consumo de frutas e vegetais está entre os dez principais fatores de risco associados à ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis. Por esse motivo

a Organização Mundial de Saúde (OMS) incentiva o aumento do consumo de frutas e vegetais, frescos ou em sumo, dadas as suas propriedades benéficas para a saúde. As razões já são conhecidas, já que contribuem para a diminuição do consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares e fornecem vitaminas, minerais e fibras necessárias ao pleno funcionamento do organismo. Um estudo da *Human Nutrition Research Center on Aging* (Centro de Investigação do Impacto dos Alimentos sobre o Envelhecimento), em Boston, concluiu que os mirtilos estão transformando-se em um alimento essencial na batalha contra o envelhecimento. O fruto é rico em nutrientes que impedem a perda de memória, ajudam a combater a depressão e retardam os efeitos da idade. No caso dos morangos, as conclusões assemelham-se: uma mão cheia deste fruto promove a saúde do sistema digestivo e ajuda a diminuir os níveis de colesterol. A nova Pirâmide dos Alimentos aconselha o consumo diário de 3 a 5 porções de fruta, o que equivale a 480g a 800g diárias, dependendo das necessidades individuais. O consumo diário de fruta é vital para garantir a saúde do organismo e para ter uma vida ativa e saudável.



OS BENEFÍCIOS DA MANDIOCA PARA A SAÚDE

A mandioca, também chamada de macaxeira ou aipim, é um dos alimentos mais conhecidos e consumidos no Brasil e no mundo. Nativa da América da Sul, é base da alimentação de diversos povos indígenas. No Brasil, é mais comum o consumo da raiz da mandioca. Mas, na Nigéria, por exemplo, país que lidera a produção mundial de mandioca, aproveita-se também as folhas da planta, por serem ricas em proteínas e ajudarem a combater a desnutrição. Por



ser muito rica em carboidratos, a mandioca aumenta os níveis de serotonina, que é um neurotransmissor que age nas regiões do cérebro responsáveis pela sensação de bem-estar. A mandioca também contém ferro, carboidratos e vitaminas do complexo B, o que a torna uma fonte de energia ideal para quem pratica atividades físicas. Outro benefício da mandioca é a prevenção do câncer. Recentemente, a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) descobriu que algumas variedades conhecidas como “preta” e “rosada” são

capazes de prevenir o câncer de próstata. A mandioca não contém glúten e, por isso, o amido e a farinha de mandioca, além dos demais derivados, são um conjunto importante de alimentos substitutos para quem sofre com doenças celíacas. O cálcio é outro componente importante da mandioca, ajudando na prevenção e no combate a osteoporose, bem como auxiliando na saúde dos ossos. A mandioca é riquíssima em manganês, substância que

melhora o funcionamento mental e a digestão dos alimentos. A mandioca possui vitamina C, que além de aumentar a resistência do sistema imunológico contribui para a saúde da pele. Por não possuir gorduras nem proteínas em sua raiz, a mandioca é um alimento muito usado em dietas e serve como alternativa a outros mais gordurosos. Por ser fonte de fibras vegetais, a mandioca é ideal para quem sofre de prisão de ventre e para quem tem o intestino desregulado, principalmente se for preparada cozida.



- Ingredientes inovadores do Soro de Leite natural
- Instalações com alta tecnologia
- Dedicção e conhecimento



Lácteos | Nutrição Esportiva | Sorvetes | Nutrição Clínica | Queijos | Nutrição Infantil | Panificação

Arla Foods Ingredients Brasil
Tel.: (11) 3469-6233
anmou@arlafoods.com
www.arlafoodsingredients.com



ALIMENTAÇÃO CORRETA NA TERCEIRA IDADE

Na terceira idade, seguir uma alimentação correta é essencial para manter a boa saúde e evitar o surgimento de doenças que são muito comuns nessa fase da vida. Os idosos devem fazer uma mudança nos hábitos alimentares, controlando sempre o consumo de certos alimentos e complementando com outros que possam atender às necessidades do corpo, fornecendo proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas e minerais. A má nutrição dos idosos pode ser resultado de múltiplos fatores, como dificuldade de engolir alimentos sólidos, perda ou diminuição da visão, olfato e paladar, falta de dentes ou próteses velhas e mal ajustadas, problemas como a depressão, solidão, falta de vontade de cozinhar e perda de apetite devido ao uso de muitas medicações. Para manter a saúde em dia nessa fase da vida, é essencial fazer uma alimentação correta e completa, sempre equilibrando o consumo e ingerindo diariamente os alimentos recomendados. As refeições devem ser mais saudáveis, com alimentos de pouco volume e calorias concentradas. Além disso, a alimentação na terceira idade deve ser composta de alimentos ricos em vitaminas, proteínas e minerais. Para ter uma alimentação saudável, é fundamental que o idoso tenha uma dieta equilibrada em proteínas, carboidratos e gorduras. As vitaminas e minerais também são importantes, pois agem como antioxidantes, regulam as funções do organismo e previnem o surgimento de doenças. Os pratos devem ser saudáveis e bastante nutritivos e saborosos. Devem ser ricos em verduras, legumes, cereais, semente de linhaça, proteínas e reguladores ricos em fibras. As gorduras saudáveis podem ser consumidas através da castanha do Pará, amêndoas, abacate e azeite de oliva. Já as gorduras saturadas, como as frituras e doces, devem

ser evitadas ao máximo. As frutas também são muito importantes e trazem diversos benefícios para a saúde na terceira idade, como o ótimo funcionamento do intestino. Os idosos não sentem muita sede, mas a hidratação do corpo também é fundamental para mantê-



-los sempre mais ativos e com os órgãos em bom funcionamento. O ideal é consumir de seis a oito copos de água por dia. Algumas alternativas são os sucos naturais de frutas ou de soja sem açúcar e diversas variedades de chá de ervas. O leite também não deve ficar de fora do cardápio, mas nas versões desnatada e de soja, pois têm pouca quantidade de gordura.

OVO - SABOR E BENEFÍCIOS À SAÚDE

Seja na salada ou em uma omelete, o ovo faz parte da dieta da maioria das pessoas. E embora seja um alimento bastante apreciado pela população, muitos ainda não conhecem todos os benefícios que oferece à saúde. O ovo é um alimento riquíssimo em nutrientes, com destaque para as proteínas, carotenóides (zeaxantina e luteína), colina, biotina, vitamina D, vitamina A, vitamina E e gorduras insaturadas. O ovo confere saciedade e nutrição para os músculos devido ao seu teor proteico. Pelo conteúdo de zeaxantina e luteína, protege os olhos contra degeneração causada por danos foto protetores. É importante para a memória e o aprendizado, por conter colina, nutriente essencial para a formação do neurotransmissor acetilcolina, responsável pelas funções cognitivas. O ovo é ainda grande aliado da saúde dos cabelos, unhas e pele, não somente pela proteína, mas, principalmente, por conter biotina. Favorece a saúde óssea e a regulação de praticamente todas as funções metabólicas, pelo conteúdo de vitamina D e, também, reforça a imunidade com a presença da vitamina A. Em dietas de emagrecimento, o ovo é também

uma ótima opção de alimento, pois, por conter proteína, ajuda na saciedade e, conseqüentemente, o controle do apetite. E, ao contrário do que se cogitava há algum tempo atrás, o ovo confere proteção cardiovascular, por conter vitamina E, que é altamente antioxidante, e pelo seu perfil de gorduras insaturadas. O valor nutricional do ovo não está relacionado a sua cor (ovos brancos ou ovos vermelhos) e sim a sua procedência, ou seja, se o ovo é de granja, caipira ou orgânico. Os de maior valor nutricional são os últimos dois, pois as galinhas são criadas livres e ciscam, o que eleva a quantidade de carotenóides no ovo. E quanto mais alaranjada a gema, maior seu teor de zeaxantina e luteína. Além disso, o maior valor nutricional também está relacionado à ausência de resíduos químicos nos ovos das galinhas caipiras e das criadas no sistema orgânico, pois estas não recebem medicações, nem promotores de crescimento. De maneira geral (salvo contra-indicações), pode-se consumir um a dois ovos de galinha diariamente. A melhor forma de consumir um ovo é nas versões cozida ou pochê, em que não se usa óleos.

ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA B



As vitaminas do complexo B são uma classe de vitaminas solúveis em água que desempenham papéis importantes no metabolismo celular. Embora estas vitaminas compartilhem nomes semelhantes, são quimicamente distintas. O termo vitamina B refere-se a uma família de oito vitaminas distintas, a tiamina (B₁), a riboflavina (B₂), a niacina (B₃), o ácido pantotênico (B₅), a piridoxina (B₆), a biotina (B₇), o ácido fólico (B₉) e a cobalamina (B₁₂). Alimentos ricos em vitamina B incluem carnes, como peru, atum e fígado, além de legumes, cereais integrais, batata, banana, pimenta, levedura nutricional, levedura de cerveja e melão. Uma dieta balanceada contendo uma variedade de grãos integrais, frutas e vegetais é geralmente suficiente para atender às necessidades diárias do adulto médio para cada vitamina, sendo que a vitamina B₁₂ é encontrada naturalmente apenas em fontes animais, incluindo o leite, iogurte e gemas de ovos. A carne vermelha contém grandes quantidades de proteínas e vitamina B₁₂. Outras vitaminas e nutrientes encontrados de forma substancial são ômega 3, vitamina B₃ e B₆, selênio, zinco, fósforo, colina e ácido pantotênico. O frango é talvez melhor conhecido por seu alto teor de proteína, mas é um alimento que realmente fornece amplo suporte de nutrientes. Com relação às proteínas, uma porção de 100g de peito de frango criados em pasto fornece cerca de 30g de proteína. Todas as vitaminas B estão presentes na carne de frango, incluindo B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂, ácido fólico, biotina e colina. O frango também possui quantidades consideráveis de vários minerais. O peito de peru fornece uma grande quantidade

de proteínas por porção, com 15g por porção de 100g. Além de proteínas, o peru também é rico em outros nutrientes. Todas as vitaminas do complexo B estão presentes na carne de peru, incluindo B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂, ácido fólico, biotina e colina. Em termos de minerais, o peru proporciona zinco, cobre, fósforo, magnésio, potássio e ferro em quantidades notáveis. O atum é considerado um superalimento, pois não só é uma grande fonte de proteína magra, como também possui vários nutrientes, como vitamina B₁₂ e B₆, vitamina D, cálcio e ferro. O atum possui, ainda, grandes quantidades de ômega 3. O salmão fornece quantidades importantes do aminoácido antioxidante taurina. Também é uma excelente fonte de vitamina B₁₂, vitamina D, selênio, niacina, ácidos graxos ômega 3, proteínas, fósforo, vitamina B₆, colina, ácido pantotênico, biotina e potássio. O ovo é rico em várias vitaminas e minerais. É fonte de riboflavina, ácido fólico, vitamina D, proteínas e vitamina B₁₂, que são essenciais para um organismo saudável. O queijo mussarela também é um importante alimento, pois contribui com proteína, cálcio e vitaminas A, D, E e B₁₂ para uma dieta saudável. O brócolis é fonte de vitaminas A, C, K e B₆, ácido fólico e niacina. Para preservar o máximo de nutrientes possível deve ser consumido cru ou cozido no vapor por três a cinco minutos. A semente de girassol é outro alimento que contém vitaminas do complexo B, destacando as vitaminas B₁ e B₆. O girassol contém, ainda, quantidades significativas de vitamina E, magnésio e selênio. Vale a pena também mencionar feijões como toda uma classe de proteínas de origem vegetal. Graças aos fitoquímicos de crescimento da planta, os feijões são ricos em antioxidantes. Os feijões têm ácido fólico, cobre, manganês, vitamina B₁, vitamina B₂, fósforo, magnésio e ferro. Há várias opções para escolha. O espinafre é literalmente repleto de nutrientes, incluindo as vitaminas A, C e E, ácido fólico e cálcio, além de uma abundância de ferro e de vitamina B₁, B₂, B₆ e ácido pantotênico. E, o abacate, que contém mais proteínas e é rica em gorduras monoinsaturadas, ácido fólico, vitamina B₆, potássio, vitamina E, luteína e ácido pantotênico.

Amidos Modificados

Linha completa de Amidos

- Amido de Mandioca
- Amido de Arroz
- Amido de Milho
- Amido de Batata

Amidos Modificados Alimentícios

- | | |
|------------|-------------------|
| - Molhos | - Bebidas Lácteas |
| - Cremes | - Requeijão |
| - Catchup | - Doce de Leite |
| - Maionese | - Pão de Queijo |
| - Mostarda | - Temperos |
| - Iogurtes | - Snacks |



AMIDOS

www.amidos.ind.br

Marechal Cândido Rondon - Paraná - Brasil
E-mail: alex@amidos.ind.br (45) 3284-8512

Quem conhece a fórmula controla o resultado!

NOVO WEBINAR DA DSM ABORDA O PAPEL DA INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA NO COMBATE A DESNUTRIÇÃO

O diretor de Ciência da Nutrição na América Latina da DSM, Hector Cori, se reuniu com o especialista independente Alfonso Valenzuela Bonomo, Doutor em Ciências e professor titular do *Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA)*, *Universidad De Chile*, e da *Facultad de Medicina da Universidad de los Andes*, em um webinar para debater o papel da indústria alimentícia no combate à desnutrição. O evento on-line gratuito aconteceu no último dia 6 de maio e discutiu as razões pelas quais o combate à desnutrição exige a colaboração entre os setores, com participantes importantes, como o governo, as organizações civis e os órgãos empresariais. A desnutrição é um problema recorrente no mundo todo, com pessoas que não ingerem quantidades suficientes dos nutrientes essenciais à saúde. Ao mesmo tempo, a obesidade é uma preocupação crescente, já que as pessoas consomem alimentos em excesso para os seus níveis de atividade. Nesse ritmo, a sociedade atual não conseguirá

atender às metas de nutrição para 2025 definidas pela Assembléia Mundial da Saúde (WHA), e é essencial que os programas de nutrição sejam aprimorados para alcançar melhorias no estado nutricional. A fortificação de alimentos é uma maneira eficaz de produzir alimentos ricos em nutrientes e de combater a desnutrição, o que leva a um melhor desenvolvimento socioeconômico. As indústrias de alimentos, bebidas e suplementos alimentares desempenham um papel fundamental na promoção da saúde pública e da nutrição, por meio do desenvolvimento de opções viáveis, saudáveis e nutritivas para os consumidores.



AÇÚCAR É BENÉFICO SE HOVER MODERAÇÃO

De tempos em tempos, alguns alimentos passam a ter um status de vilão, sendo apontados como os principais causadores de doenças. Já passaram por esse processo o ovo, a carne, o pão, entre outros produtos. Mas um deles costuma ser o campeão do preconceito

alimentar, evitado, muitas vezes, até por quem não tem nenhuma restrição ou problema de saúde: o doce, amado e, ao mesmo tempo, temido por muitos, o açúcar. Apesar da fama de mau, o açúcar é um alimento benéfico, desde que bem utilizado. Como nutriente, é o combustível mais fácil e rápido de ser utilizado pelas células para que possam desempenhar suas funções, como, por exemplo, as atividades físicas que necessitem de movimentos rápidos e repetitivos intensos e as atividades intelectuais intensas. E, com exceção dos diabéticos, todos podem consumir o açúcar, desde que seu uso seja bem orientado,

de acordo com situações e quantidades adequadas. Outro mito associado à ingestão do açúcar é sua relação com a obesidade. A causa da doença não é o açúcar, mas uma combinação de fatores. A causa da obesidade não é a ingestão do açúcar, de maneira isolada. A obesidade está relacionada a dois fatores básicos: a maior ingestão alimentar, (mas não só do açúcar) e o menor gasto energético por parte do organismo, com o sedentarismo. No entanto, isso não significa que o açúcar possa ser consumido à vontade, o excesso pode ser prejudicial à saúde. Em março deste ano, a OMS divulgou as novas diretrizes para o consumo de açúcar, abaixando para 5% do total de calorias ingeridas ao dia, metade do que vinha sendo sugerido nos últimos dez anos. O que se recomenda hoje é um consumo máximo de 25 gramas por dia (cerca de seis colheres de chá), ou 100 calorias, dentre as 2.000 calorias diárias indicadas para um adulto. No Brasil, o consumo diário atual por habitante é de até 150 gramas de açúcar, sendo que a média mundial de 57 gramas.



OS PEIXES E A SAÚDE ÓSSEA

Os peixes estão entre os alimentos mais indicados para quem deseja cuidar melhor da saúde óssea. A carne de peixe é bastante saudável, pois apresenta gorduras boas, como ácidos graxos poliinsaturados e pode proporcionar, além de uma boa quantidade de cálcio, fósforo e magnésio, outros elementos fundamentais à saúde óssea, como vitamina D e ômega 3. Entre as melhores opções de peixe para a saúde dos ossos estão o salmão, que além de ser rico em gorduras boas, apresenta uma combinação de elementos muito importante para a saúde óssea: vitamina D, proteína e ômega 3 que, além de ser antiinflamatório, ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, pois auxilia na redução do colesterol total, do LDL e do triglicérides. Segundo os nutricionistas, unir o consumo regular desse tipo de peixe com prática constante de exercícios é uma ótima medida para evitar perda de massa óssea. Outra boa opção é a merluza, um peixe com pouca gordura. Um filé (100g) tem cerca de 0,9g de gorduras totais. A merluza tem também uma boa quantidade de fósforo (273 mg), o que ajuda o cálcio no fortalecimento ósseo. Essa espécie de peixe também possui potássio, substância responsável por normalizar os batimentos cardíacos e minimizar os efeitos do sódio no organismo. Além de saborosas, as sardinhas contêm cálcio e vitamina D em boa quantidade, o que mantém os ossos mais fortes. Para se ter uma ideia, um prato com três sardinhas é tão ou mais benéfico para os ossos do que um copo de leite ou de iogurte. A sardinha também é rica em ômega 3 e possui minerais fundamentais à saúde do organismo, como o magnésio, ferro e vitamina A. O bacalhau não deixa de ser uma boa pedida para os ossos. Assim como outras espécies, esse tipo de peixe também é rico em ômega 3 e vitamina D. Tem ainda boa quantidade de cálcio. Contudo, é preciso ter cuidado. O bacalhau também contém alta quantidade de sódio, o que favorece a excreção de cálcio na urina. Por isso, antes de consumir o peixe, é importante retirar a crosta de sal que o envolve e deixa-lo de molho em água fria (cortado em postas, se possível) por cerca de 24h para dessalga-lo ainda mais. Quanto menos salgado estiver, mais saudável para os ossos ele será. Além da carne de peixe, alguns derivados, como o óleo de peixe, também rendem benefícios à saúde óssea. Um ótimo exemplo é o tradicional óleo de fígado de bacalhau. A substância contém tanto ômega-3, quanto vitamina D e pequenas quantidades de vitamina K, vital para a saúde sanguínea e também dos ossos.



C O N H E Ç A
**SPRING
PLUS**

M MACIEZ DE VERDADE



A ALTA PERFORMANCE

C CLIENTES MAIS SATISFEITOS.



I INCOMPARÁVEL RENDIMENTO

O ORIGINAL E EXCLUSIVO

VOCÊ VAI SE SURPREENDER COM O RESULTADO.

A Spring Plus da Granotec/Granolab vai deixar seus pães incomparáveis.

Você vai se surpreender com a maciez do miolo até a borda, com a elasticidade da textura e o aumento da percepção de frescor nos seus pães – tudo isto por muito mais tempo.

25
anos



GRANOLAB



GRANOTEC

Nutrição e Biotecnologia

SAIBA MAIS

(41) 3027.7722

granotec.com.br

ESPECIARIAS E TEMPEROS TRAZEM BENEFÍCIOS À SAÚDE

Temperar alimentos pode ir muito além do que simplesmente dar sabor às refeições. O consumo de especiarias pode trazer diversos benefícios para a saúde. As especiarias e temperos podem ter múltiplas funções. Ao usá-los de forma correta, os condimentos trazem saúde ao prato, como, por exemplo, diminuir a quantidade de sal usada no cozimento, beneficiar a digestão, além das propriedades curativas, como a canela, que beneficia o sistema circulatório e digestivo, promove a sudorese e alivia os gases, além de ser diurético, anti-inflamatório, relaxante muscular e expectorante. Açafraão da terra, pimenta, coentro, salsinha, gengibre e muito outros temperos adicionam sabor, diminuindo a necessidade de sal, beneficiam a digestão, possuem propriedades curativas e valorizam os sabores dos ingredientes. O açafraão da terra é anti-inflamatório; a pimenta do reino ativa a digestão; a semente de coentro é desintoxicante e ótima para equilibrar a temperatura do organismo no verão; a semente de cominho é desintoxicante e levemente amarga; a salsinha é diurética e desintoxicante; o orégano é antioxidante, diminui a formação de gases; a pimenta dedo de moça (verde) ativa a digestão e beneficia a absorção de ferro das proteínas vegetais; e o gengibre ativa a digestão, melhora a absorção dos nutrientes e ativa a circulação. Apesar dos diversos benefícios já comprovados, o consumo destes condimentos deve ser frequente e em quantidades relevantes para que se obtenha os benefícios de seus nutrientes.



PESQUISA GLOBAL EXCLUSIVA SOBRE OS HÁBITOS ALIMENTARES DO CONSUMIDOR COM FOCO EM PRODUTOS NATURAIS

Os atuais consumidores estão em busca de produtos mais naturais, com rótulos limpos, onde possam identificar os ingredientes dos alimentos e das bebidas. Por essa razão, os consumidores tem a expectativa de encontrar produtos no mercado que atendam a essa exigência. De acordo com uma recente pesquisa global, feita com consumidores, conduzida pelo instituto de pesquisa TNS, a pedido da GNT, 66% dos americanos, europeus e asiáticos atribuem grande importância para a saúde e para a escolha de produtos naturais. Porém, a demanda por produtos naturais não é igualmente percebida em todas as regiões. Durante a Conferência FoodVision, em Cannes, na França, foi apresentado, pela primeira vez, os resultados dos estudos baseados em entrevistas realizadas com 5.000 consumidores em 10 países. A pesquisa explorou com detalhes o que os consumidores entendem por produtos naturais, como eles percebem

GNT

ingredientes específicos, especialmente os ingredientes que conferem cor, e como eles avaliam as embalagens e os apelos dos alimentos. Os resultados revelam similaridades globais, mas também surpreende pelas diferenças regionais.

Segundo o Grupo GNT, a tendência de produtos e ingredientes naturais tem sido um desejo do consumidor por vários anos. Agora, a pesquisa global revela seu real alcance diante das atitudes e preferências do consumidor com relação ao uso da cor nos alimentos. Reunindo as descobertas do estudo, juntamente com sua extensa experiência no segmento de cores naturais, a GNT pode ajudar os produtores de alimentos a se beneficiarem da mudança dos desejos dos consumidores ao redor do mundo. A GNT fornece corantes naturais feitas exclusivamente de frutas, vegetais e plantas comestíveis para mais de 1.200 empresas de alimentos e bebidas, incluindo sete dos 10 maiores produtores mundiais.

CHOCOLATE AJUDA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES E CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL

Além de saboroso, o chocolate estimula a produção da serotonina, neurotransmissor que melhora o humor e traz a sensação de bem-estar e prazer. Entre os benefícios que proporciona à saúde, o mais estudado é o efeito protetor de doenças cardiovasculares devido à presença de flavonóides no cacau, que melhoram o fluxo sanguíneo, ajudam na prevenção de coágulos e auxiliam no combate aos radicais livres, o que retarda o envelhecimento precoce. Existem, ainda, estudos que relacionam o chocolate a melhora da sensibilidade à insulina e controle da pressão arterial. Porém, as vantagens não são as mesmas para todas as variedades de chocolate. O chocolate branco, por exemplo, não possui cacau, apresenta um teor maior

de açúcar e gorduras, logo perde os benefícios presentes no cacau. O chocolate ao leite possui cacau na composição, mas em menor quantidade em comparação ao amargo. O chocolate sem lactose tem apenas indicação para pacientes com intolerância à lactose, sem nenhum outro benefício associado. O chocolate *diet* é restrito de açúcar, indicado para pacientes diabéticos, no entanto, deve-se tomar cuidado, pois para melhorar a palatabilidade algumas marcas adicionam uma quantidade maior de gorduras, o que restringe também seu consumo. Já o chocolate amargo é o mais recomendado, uma vez que possui menos gorduras e açúcares, além de ser uma rica fonte de flavonóides.

Procurando por Cranberry de alta qualidade para formulações destinadas a infecções no trato urinário?

Exocyan™

Benefícios à saúde do Cranberry

- Fonte de PAC's (mais que 50%)
- Saúde do trato urinário
- Baixa sacarose e acidez

www.nexira.com

PROJETOS DE INOVAÇÃO DA DUPONT BRASIL PODEM ADICIONAR US\$ 210 MILHÕES AO FATURAMENTO



Com uma estratégia de crescimento focada nas demandas globais decorrentes do crescimento acelerado da população mundial, a DuPont aposta na inovação para fortalecer a sua atuação no Brasil. Desde 2009, a empresa realiza investimentos em seu Centro de Pesquisa e Desenvolvimento, localizado em Paulínia, SP, para viabilizar projetos de pesquisas locais e alinhados com as necessidades dos clientes. Entre estas iniciativas, destaque para a inauguração, em 2012, da estrutura que tem sido chave para o sucesso da empresa no país: o Centro de Inovação Brasil (CIB), criado com o objetivo de promover atividades de colaboração entre a DuPont e seus parceiros comerciais. O CIB completa três anos com expressivos números. Desde a sua inauguração, 91 projetos para novas aplicações estão em curso na empresa, dos quais 12 já são comerciais. O espaço também recebeu mais de seis mil visitantes nesse período, entre empresas e outras organizações interessadas em conduzir projetos com a DuPont. Além de estimular atividades de colaboração com os clientes, o CIB permite um contato direto com os mais de 10 mil cientistas que integram a rede de pesquisadores da DuPont globalmente. Segundo a DuPont, todos os projetos em curso podem adicionar até US\$ 210 milhões ao faturamento da empresa nos próximos quatro anos, sendo que as aplicações desenvolvidas no CIB e que já estão disponíveis no mercado vão adicionar US\$ 25 milhões ao nosso faturamento até o final de 2015. Globalmente, a DuPont

possui 13 Centros de Inovação dedicados exclusivamente para atividades de colaboração com parceiros da cadeia: Paulínia (São Paulo), Cidade do México (México), Johnston (Estados Unidos), Troy (Estados Unidos), Moscou (Rússia), Meyrin (Suíça), Istambul (Turquia), Hsinchu (Taiwan), Bangkok (Tailândia), Pune (Índia), Nagoya (Japão), Seul (Coreia do Sul) e Xangai (China). O Brasil foi a sétima unidade inaugurada e hoje figura entre as mais importantes da empresa em nível mundial. Desde a sua inauguração, o CIB recebeu 788 empresas dos mais variados setores do mercado, gerando 531 ideias que se transformaram nos projetos em curso. O mercado de alimentos, que engloba soluções para agricultura e para o mercado de ingredientes, está entre os mais importantes para a DuPont Brasil, representando mais de 50% do seu faturamento. As oportunidades de negócios levam ao desenvolvimento de inovações que melhoram a produtividade e a qualidade nutricional dos alimentos. Entre os projetos em curso, destaque para o uso de materiais de alta performance para transporte de frutas e hortaliças e consequente extensão da vida útil dos produtos, pesquisas avançadas para a redução do teor de açúcar, sódio e gordura nos alimentos, além de projetos específicos para o desenvolvimento de defensivos agrícolas e sementes cada vez mais alinhados com as necessidades do agricultor brasileiro. Além de novas aplicações, o CIB também contribuiu para a geração de negócios com os produtos atualmente disponíveis no mercado brasileiro. Hoje, a DuPont Brasil está entre as empresas líderes do mercado agrícola e é referência no fornecimento de ingredientes para a indústria de alimentos, materiais de alta performance e de Biotecnologias Industriais (enzimas para a produção de biocombustíveis, produtos para nutrição animal e itens de Higiene & Beleza).



PLURY QUÍMICA RECEBE RECERTIFICAÇÃO DA NORMA ISO

A Plury Química acaba de receber a recertificação de seus serviços de acordo com a norma ISO 9001:2008, até 08 de fevereiro de 2018. A empresa, que já era certificada desde o ano de 2012, atribui essa nova conquista a incessante busca no aprimoramento da qualidade de seus serviços, visando o melhor atendimento. Ao mesmo tempo em que comemora essa conquista, a Plury Química agradece a colaboração de

todos os seus funcionários e, principalmente, a fidelidade de seus clientes e fornecedores.



INDÚSTRIAS DE ALIMENTOS SÃO CONVOCADAS A REDUZIR SAL EM PRODUTOS PARA CRIANÇAS

A Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) está convocando a indústria produtora de alimentos para reduzir o sal em seus produtos, especialmente entre os produtos consumidos por crianças, além de parar com a publicidade de produtos com elevadas quantidades de sódio voltada para o público infantil. Segundo a OPAS/OMS para Doenças Crônicas Não transmissíveis, a maioria nem sequer sabe o quanto de sódio consome, isso porque a maior parte do sódio consumido está escondido em alimentos processados, prontos para consumo e, para mudar este cenário, parte da solução deve partir da indústria produtora de alimentos, que deve reduzir o sódio nos seus produtos. Por outro lado, as pessoas devem usar menos sal no preparo de suas refeições, além de garantir que as crianças



comam mais alimentos frescos e preparados em casa. As crianças são especialmente vulneráveis à publicidade e ao marketing de alimentos e, ao mesmo tempo, estão desenvolvendo seus hábitos

alimentares. Os hábitos alimentares praticados na infância terão um forte impacto sobre o padrão de consumo alimentar quando adultos. O alto consumo de sal, mesmo durante a infância, tem um efeito sobre a pressão arterial e pode predispor as crianças a doenças como hipertensão, osteoporose, asma e outras doenças respiratórias, obesidade e câncer de estômago.

Desde 2009, a OPAS/OMS tem liderado os esforços regionais, por meio da ação conjunta entre os governos, especialistas em saúde, representantes da indústria e organizações não governamentais, para reduzir a ingestão de sal nas Américas.



symrise
Always inspiring more.

Mais sabor pela saúde

Além de conferir sabores inigualáveis aos alimentos, os aromas da Grasse ainda podem mascarar os sabores indesejáveis de matérias-primas utilizadas em produtos de saúde. Entre em contato conosco e conheça!

Visite
nosso site.

www.grasse.com.br - grasse@grasse.com.br - SAC 11 4092-7080



A Grasse está no Facebook e no LinkedIn. Junte-se a nós.

grasse
Aromas e Ingredientes

CRIADA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SAÚDE E ESTILO DE VIDA

Profissionais da área de saúde que possuem uma visão multidisciplinar sobre o funcionamento do organismo poderão, a partir deste ano, contar com uma associação que representa essa filosofia de trabalho. Em 7 de abril, data escolhida especialmente para homenagear o Dia Mundial da Saúde, foi inaugurada a Associação Brasileira de Saúde Funcional e Estilo de Vida (ABRASFEV), com o objetivo de oferecer respaldo científico aos que atuam nesse segmento da medicina no Brasil. Trata-se de um passo importante para os profissionais que praticam a Medicina de Estilo de Vida, método que une os conceitos da Medicina Integrativa, Funcional e Personalizada, fundamentado por organizações internacionais como a *American College of Lifestyle Medicine* e a *European Society of Lifestyle Medicine*. O intuito da associação é promover o ensino e propagar os conceitos de mudança do estilo de vida como forma de combate a doenças crônicas entre a população brasileira. Segundo a nova entidade, entre os pilares para o tratamento individualizado em Medicina do Estilo

de Vida, estão a nutrição, a prática de exercícios, o gerenciamento do estresse, a higiene do sono e a relação com o meio ambiente. Essa busca de equacionar a qualidade de vida do paciente envolve o trabalho com outras áreas profissionais e ajuda na redução de até 80% do desenvolvimento das doenças crônicas.



ALIMENTOS FUNCIONAIS QUE AUXILIAM NO METABOLISMO

A ingestão de alguns alimentos ajudam na eliminação de toxinas e colaboram com a perda de peso. O óleo de coco é um desses alimentos. De fácil ingestão, ajuda no funcionamento saudável da tireoide, estimula o metabolismo, ajudando assim na queima de calorias.

O óleo ainda fortalece o sistema imunológico. Outra opção é o chá verde, que além de acelerar o metabolismo, ajuda a diminuir o apetite e a facilitar a digestão. O chá verde é rico em polifenóis, que ajudam a queimar gorduras. Além disso, também é benéfico para a desintoxicação do fígado. É importante salientar que o chá verde tem cafeína, portanto sua ingestão deve ser feita com moderação. O gengibre, uma das plantas mais antigas e populares do mundo, possui propriedades terapêuticas, ou seja, é antiinflamatório e antioxidante, além de ter ação bactericida e desintoxicante. Recentemente, a Organização Mundial da Saúde detectou sua ação benéfica sobre o sistema digestivo, indicada também para evitar enjoos e náuseas.

Condimentos compostos funcionais, especiarias premium, molhos, sabores do mundo todo e desenvolvimento de soluções completas.

Corantes naturais da **CNM**

HELA Condimentos e Especiarias

CreativeFoods, inclusões de biscoitos

Dr. Suwelack, Caramelos e logurtes em pó

Smart Salt substituto de sal baixo em sódio

Amêndoas e Pistaches da **Paramount Farms**

AOM Advasterol (Fitoesterol) e Tocoferol de soja

DesertKing Extrato de Quillaja, espumante natural

Derivados de mel de alta qualidade da **MN Própolis**

Romã liofilizada, em pó e suco concentrado da **POM**

Milne Fruits Berries em sucos concentrados e MicroDried



...flavours your world

Novidade em estoque:



Betaglucana de aveia a 70%
Sucralose de alta qualidade

Hela Ingredientes Brasil Com. Imp. Exp. Ltda. – www.helaspice.com

Rua Francisco Leitão, 469 Cj. 1202 – Pinheiros – São Paulo-SP – 05414-901 – (11) 3068-8415

A VITAMINA C NAS VERDURAS

As verduras, principalmente as escuras, possuem uma boa quantidade de vitamina C, essencial para a imunidade, na ajuda da cicatrização e na prevenção de resfriados e infecções em geral. As verduras também possuem vitamina A, que beneficia a pele, a saúde dos cabelos, a visão e a imunidade. Segundo nutricionistas, o consumo de uma xícara de verdura por dia fornece mais vitamina A do que o organismo precisa diariamente. As verduras também possuem magnésio e uma boa quantidade de antioxidantes, substâncias que protegem as células e diminuem o risco de várias doenças. O repolho roxo, por exemplo, possui substâncias que ajudam na proteção celular; o brócolis e a couve-flor protegem os vasos sanguíneos; e a

couve, o estômago. As verduras escuras também têm como função a desintoxicação do organismo e cuidam do fígado. A rúcula ajuda na limpeza do fígado; o agrião na saúde da tireoide; e o espinafre é rico em ferro. As verduras possuem poucas calorias e muitas fibras que ajudam no funcionamento do intestino.



ALIMENTOS QUE COMBATEM A ANSIEDADE

Coração acelerado, músculos que se contraem involuntariamente, dores nas costas, falta de apetite, excesso de energia e vontade incontrolável de comer doces. Esses são alguns dos sinais de ansiedade mais visíveis em pessoas que estão começando a desenvolver sintomas do transtorno. Para controlar esse tipo de característica biológica, geralmente ligada também ao nervosismo, uma alimentação adequada e equilibrada também pode ajudar. Os minerais e vitaminas presentes em certos alimentos podem minimizar o problema. O magnésio e vitaminas do complexo B contribuem para a formação de serotonina, substância química relacionada ao humor, o que ajuda a manter a pessoa longe do estresse e da ansiedade. Frutas, proteínas, alguns laticínios e até mesmo o chocolate são alimentos recomendados para quem sofre com o mal. O consumo de nutrientes na medida certa, além dos benefícios para combater a ansiedade, também mantém o organismo mais saudável. Conheça os alimentos que ajudam a evitar a ansiedade. Entre as frutas, estão a laranja, limão, acerola, kiwi, morango e abacaxi, que são fonte de vitamina C, o que ajuda a reduzir a secreção do cortisol,

hormônio liberado pela glândula adrenal em resposta ao estresse e à ansiedade. A banana é rica em vitamina B₆ e tem alto teor de triptofano, fatores que colaboram com a produção de serotonina, auxiliando o bem-estar. E, a maçã, fonte de vitaminas A, B₁, B₂, B₆ e C, e de zinco, magnésio e selênio, ajuda a diminuir a ansiedade. As carnes e peixes contêm taurina, substância que aumenta a disponibilidade de um neurotransmissor chamado Gaba, utilizado pelo organismo para controlar a ansiedade de forma natural. Esses alimentos, assim como ovos, leites e derivados, também são ótimas fontes de triptofano, aminoácido que, em conjunto com a vitamina B₃ e o magnésio, produzem serotonina. Outro alimento que ajuda a controlar a ansiedade é o espinafre, rico em ácido fólico, auxilia na eliminação de resíduos químicos oxidantes produzidos pelo excesso de trabalho ou estresse, fatores externos responsáveis pela ansiedade. Por fim, o chocolate; os que contêm mais de 70% de cacau, além de serem menos calóricos, são ricos em flavonóides, um tipo de antioxidante que favorece a produção de serotonina. O mel também contribui para a produção da substância no cérebro.

A Gremount é uma empresa global de negócios fundada em 1999. Nesses 15 anos, a empresa passou por um período de crescimento e tornou-se líder de mercado na área de aditivos alimentícios e produtos químicos



A Gremount trabalha com a filosofia:
"Confiança, Qualidade, Serviço e Especialidades".

Seus principais produtos:

Sucralosa, Sacarina de sódio, Neotame, Edulcorantes, gelatina, vital glúten de trigo, proteína isolada de soja, amêndoa em pó, Spirulina em pó, TBHQ, aminoácidos e vitaminas.

