

Mercado, Empresas & Cia.

ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA C POR QUE CONSUMI-LOS?

Os alimentos ricos em vitamina C funcionam como um detox natural para o organismo, além de fortalecerem o sistema imunológico e retardarem o envelhecimento precoce da pele. A vitamina C é fundamental para o organismo. Além das vantagens citadas acima, também auxilia na absorção de todo ferro consumido, bem como melhora a capacidade cicatrizante da pele. Por melhorar a circulação sanguínea, a vitamina C também é uma forma natural de prevenção contra doenças cardiovasculares, como por exemplo, a aterosclerose. Entre as vantagens de consumir alimentos ricos em vitamina C estão o combate aos radicais livres, substâncias que levam ao envelhecimento precoce das células (e da pele), ou seja, a vitamina C é um



antirrugas natural; acelera a regeneração muscular após exercícios físicos intensos, ou seja, intensifica o ganho de massa magra (hipertrofia muscular); fortalece o sistema imunológico, prevenindo contra diversas doenças, como gripes, resfriados, dores de garganta, etc.; melhora a cicatrização da pele, ou seja, manchas roxas (decorrentes de lesões), cortes e curativos tendem a cicatrizar mais rápido quando o consumo de vitamina C é constante; e ajuda o organismo a sintetizar colágeno que, além de combater a flacidez na pele, fortalece as cartilagens, o que previne o enfraquecimento das articulações. Alguns alimentos ricos em vitamina C incluem brócolis, laranja, manga, suco de tomate, melão, goiaba, kiwi, mamão, morango, suco de laranja e pimentão amarelo.

FOLHAS VERDE-ESCURAS - NUTRIENTES, SABOR E SAÚDE

Quanto mais colorido for o prato, mais saudável ele é e, com certeza, o verde é uma cor fundamental para conferir mais saúde à dieta. As folhas verde-escuras contêm nutrientes essenciais para o organismo, como ácido fólico, vitaminas B, vitaminas A, C e K, cálcio, ferro, magnésio, entre outros. Também são ricas em fibras, o que reflete sobre o bom funcionamento intestinal e sobre a circulação sanguínea. O magnésio presente nas verduras de folhas verde-escuras e as vitaminas do complexo B agem diretamente sobre o funcionamento do sistema nervoso, prevenindo o nervosismo e a ansiedade. Os principais problemas de saúde que são prevenidos por meio do consumo frequente destes alimentos



incluem a anemia, estresse, osteoporose e problemas cardíacos. Segundo estudos científicos, as folhas verdes consumidas com frequência também têm o poder de prevenir doenças cancerígenas. Alguns alimentos que compõem este grupo são couve, agrião, escarola, rúcula, folha de cenoura, folha de brócolis, espinafre, entre outros. A versatilidade na maneira de preparar é grande. São alimentos que podem ser consumidos crus, refogados, em sucos, em tortas salgadas, etc. O recomendado para que os nutrientes sejam melhor aproveitados é consumir as folhas cruas. Pela riqueza em fibras, as folhas verdes ajudam a produzir a sensação de saciedade e, se consumidas em uma dieta equilibrada, podem levar ao efetivo emagrecimento.

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES CRESCER NO BRASIL

O consumo de suplementos alimentares no Brasil está quase chegando ao índice americano. A última pesquisa realizada mostrou que 54% dos brasileiros já fazem uso de algum tipo de suplemento, enquanto que nos Estados Unidos esse número é de 68% da população. É o que revela a pesquisa encomendada pela Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneros (ABIAD), em parceria com a Associação Brasileira das Empresas do Setor Fitoterápico, Suplemento Alimentar e de Promoção da Saúde (ABIFISA) e Associação Brasileira das Empresas de Produtos Nutricionais (ABENUTRI). Os suplementos alimentares são preparações destinadas a complementar a dieta e fornecer nutrientes que podem estar faltando ou que não são consumidos em quantidade suficiente na dieta comum. Entre os compostos mais consumidos pelos brasileiros estão: ácidos graxos, aminoácidos, minerais, óleos, plantas, proteínas, vitaminas, entre outros. Ainda segundo a pesquisa, 53% dos participantes afirmaram manter uma alimentação saudável e 55% praticam atividade física. As mulheres são as principais consumidoras e 45% delas fazem uso dos suplementos por razões estéticas e também para definir a massa muscular, emagrecer ou prevenir o envelhecimento. Outra funcionalidade do uso de suplementos



refere-se ao combate da obesidade. Segundo o Ministério da Saúde, cerca de 51% da população brasileira está obesa e, como esse cenário está em constante crescimento, é cada vez mais importante inserir alimentos funcionais na dieta de modo a equilibrar o funcionamento do corpo e do peso.



POWTECH BRASIL

Conferência e Exposição de processamento, análise e manuseio para sólidos secos a granel, partículas e pós finos.

A Powtech Brasil chegará a sua 3ª edição, em paralelo a FCE Pharma em 2016.

10 a 12 de Maio de 2016

Transamerica Expo Center - São Paulo, SP / Brasil

Acesse www.powtech.com.br
e inscreva-se gratuitamente!

Patrocinador especial



Patrocinador prata



Patrocinadores bronze



FESTO



Apoio



Eventos paralelos



Transportadora Aérea Oficial



Organização



FABRICANTES DE REFRIGERANTES ENCERRAM PUBLICIDADE PARA CRIANÇAS

A Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes e de Bebidas não Alcoólicas (ABIR) decidiu recomendar às indústrias que suspendam a propaganda de seus produtos voltados para crianças até 12 anos, “segundo uma tendência mundial”. De acordo com a ABIR, a decisão valerá quando 35% do público de um programa tiver menos de 12 anos. A Associação informa que trabalha no sentido de “implementar a orientação, respeitando os calendários próprios de cada associado”. Segundo a entidade, muitas marcas de bebidas não alcoólicas fabricadas no Brasil já adotaram totalmente esse compromisso e suas experiências internacionais e nacionais serão utilizadas como base para a nova estratégia da indústria no país. Ainda de acordo com a ABIR, a indústria tem estudado uma autorregulação já há algum tempo e no último ano a Associação criou um grupo de trabalho, cujas conclusões são no sentido de aderir às práticas e diretrizes já existentes em outros países. Em 2013, a Coca-Cola, lançou um plano global de combate à obesidade. Na ocasião, a empresa informou que deixaria de fazer publicidade para crianças com menos de 12 anos em qualquer lugar do mundo



e reformularia embalagens para especificar a quantidade de calorias em seus produtos e aumentar a oferta de bebidas com baixa caloria ou sem caloria nos mais de 200 mercados em que atua. No ano seguinte, foi publicada no “Diário Oficial” da União” uma resolução do Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (Conanda), ligado à Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República, que apontava o tipo de publicidade considerada abusiva para esse público. De acordo com o texto, é abusiva a publicidade que incentive a criança a consumir determinado produto ou serviço fazendo uso de linguagem infantil, efeitos especiais, excesso de cores, trilhas sonoras de músicas infantis ou cantadas por vozes de criança, representação de criança, pessoas ou celebridades com apelo ao público infantil, personagens ou apresentadores infantis, desenho animado ou de animação, além de bonecos ou similares, promoção com distribuição de prêmios ou de brindes colecionáveis ou com apelos ao público infantil e promoção com competições ou jogos com apelo ao público infantil.

OS BENEFÍCIOS DO CAFÉ PARA A SAÚDE DA MULHER

O famoso cafezinho ainda gera muitas dúvidas quanto aos seus efeitos sobre a saúde. Agora, os cientistas comprovaram alguns dos benefícios do café para a saúde feminina. Segundo um estudo publicado pela *Harvard School of Public Health*, mulheres que tomam até seis xícaras pequenas de café diariamente têm 20% menos chance de desenvolver depressão ao longo da vida. Outro benefício proporcionado pelo consumo regular de café refere-se ao fortalecimento do coração. Segundo algumas pesquisas, ao beber café regularmente, as chances de desenvolver doença cardíaca diminui 21%. Isso acontece porque a bebida é rica em substâncias anti-inflamatórias, capazes de prevenir dilatações das placas de gordura nas artérias e, conseqüentemente, diminuindo o risco de entupimento dos vasos e de quadros de acidente vascular cerebral e infartos. Mais resistência ao câncer é outro benefício. Por ser uma grande fonte de antioxidantes, o café é também um excelente aliado na prevenção de alguns cânceres, protegendo além do coração, diversas outras partes do seu organismo. No nosso da mulher, o destaque está para a redução na incidência do câncer de pele e de útero. Segundo algumas pesquisas, no caso do primeiro, a redução é de 20%. Já em relação câncer de útero, o risco de ocorrência diminui



cerca de 7%. Isso porque um dos elementos presentes na composição do café é o ácido clorogênico, substância associada à prevenção de uma série de doenças, especialmente o desenvolvimento de tumores mais comuns em mulheres, como no endométrio.

Além de todos os benefícios já citados, a bebida também é uma ótima parceira na conquista da boa forma. Isso se explica porque a cafeína age no estômago e no duodeno fazendo com que a digestão seja mais lenta e o metabolismo mais acelerado. Além disso, o café tem pouquíssimas calorias e, como eleva a taxa metabólica em 11%, ainda ajuda a queimar as gorduras extras. Outro ponto positivo é que depois de tomar um cafezinho, o organismo libera mais adrenalina na corrente sanguínea, o que favorece a disposição para praticar atividades físicas.

ALIMENTOS QUE PREVINEM E CONTROLAM O DIABETES

Os cientistas vêm se dedicando nos últimos anos a esquadrihar cada pedaço de diferentes alimentos para descobrir entre seus nutrientes aqueles capazes de barrar a diabetes antes que ela se instale ou, pelo menos, aplacar os efeitos negativos no organismo. Um estudo feito nos Estados Unidos e na Austrália, aponta que ingerir um punhado de amêndoas todo dia favorece a redução dos níveis de açúcar no sangue. Essas oleaginosas são ricas em gorduras monoinsaturadas, que diminuem a resistência à insulina. Outra pesquisa americana, destaca o pistache que, ingerido em porções entre 60 e 140 gramas todos os dias, ao longo de um mês, derrubou o LDL (o colesterol ruim) e conteve a pressão arterial de portadores da doença. Mas vale um alerta: o pistache costuma ser servido com muito sal e contém elevado nível de potássio e fósforo, minerais que, em excesso, sobrecarregam os rins. Nas refeições principais, algumas escolhas também são comprovadamente benéficas. Uma delas é trocar o arroz branco pelo integral. Na comparação entre



os dois cereais, levar para o prato a versão integral significa uma queda de 20% nos níveis de glicose circulante. Para fazer dupla com o arroz, a soja é o ideal. É repleta de proteína, colabora na fixação do cálcio e, o mais interessante, suas fibras agem como uma esponja, retendo a glicose originária de outros alimentos. Da mesma família, a soja preta, cuja casca escura guarda a antocianina, substância capaz de reduzir a gordura no sangue. Vale lembrar que os níveis altos de colesterol e triglicérides têm relação com a resistência à insulina, e o grão preto ganha mais um ponto no efeito antidiabético. Outra que chegou não faz muito tempo e já vai ocupando seu lugar no cardápio, com o aval da ciência, é a batata yacon. Esse tubérculo vindo dos Andes foi analisado na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e provou que, além de ser menos calórico do que a batata-inglesa, tem absorção mais lenta. Isso significa que o açúcar vai sendo liberado aos poucos, o que equilibra as taxas de glicose. Como tem um sabor que lembra pera, é consumida cru, como uma fruta.



Inovação na Sooro é hábito.

Concentrato Proteico de Soro
Whey Protein

WPC
35

WPC
60

WPCI
80

Nossos Produtos:

- **WPCI 80** - Concentrado Proteico de Soro.
- **WPC 60** - Concentrado Proteico de Soro.
- **WPC 35** - Concentrado Proteico de Soro.
- **Soro de Leite em Pó** Parcialmente Desmineralizado.
- **Permeado** de Soro de Leite em Pó.
- **Sooromix 600** - Mistura Láctea.
- **Manteiga Extra** e Comum.
- **Creme ATG** com Alto Teor de Gordura.



A Sooro é pioneira na produção de Concentrado Proteico (WPC - Whey Protein) no Brasil (desde 2011).



Soluções em Ingredientes Confiáveis

MERCADO DE ALIMENTOS ORGÂNICOS SURPREENDE

O setor de alimentos orgânicos no Brasil vem surpreendendo os economistas diante do forte crescimento apresentado mesmo em meio à um momento de crise na economia do país. Segundo dados de uma pesquisa feita pela Organics Brasil, o setor registrou um crescimento de 20% no ano de 2015. A pesquisa projeta para 2016 que o consumo de produtos orgânicos no Brasil deve crescer pelo menos 30% em relação ao ano passado. O desempenho do setor no país é surpreendente quando se compara com as taxas registradas em nível global. A Consultoria Organics Monitor pontua que em 2015 o crescimento do mercado de orgânicos no mundo inteiro avançou a taxas que variaram entre 5%



e 11%, no máximo enquanto nosso país cravou índice de 20% ao ano. O Brasil, no entanto, tem um peso muito pequeno nesse mercado global, pois representa menos de 1% da produção e do consumo, dado que revela o imenso potencial do país no segmento. As perspectivas de ganhos para

os produtores de orgânicos ao longo de 2016 são tentadoras. Em todo o país, estimativas apontam que no ano passado o setor movimentou algo como R\$ 2,5 bilhões, podendo superar a casa dos R\$ 3 bilhões neste ano apenas com as exportações. Ou seja, os valores gerados pelo consumo interno está fora deste cálculo das consultorias especializadas que analisam o setor.

CAFEÍNA É SAUDÁVEL E DEVE SER INCLUÍDA NA DIETA

Ao contrário do que se imaginava, o consumo de cafeína não causa alterações nos batimentos cardíacos ou doenças relacionadas ao sistema cardiovascular. É o que aponta um estudo da Universidade de São Francisco, Califórnia, nos Estados Unidos. A grande preocupação com o controle do consumo de cafeína deve-se sobretudo pelo consenso que existia, até então, sobre seu efeito prejudicial a taxa extra de batimentos cardíacos. Acreditava-se que o consumo dessa substância, presente não somente no café, mas em chás, chocolates e até mesmo em determinados medicamentos, poderia aumentar o risco de doenças como AVCs (acidente vascular cerebral) e arritmias cardíacas. Porém, de acordo com o estudo, a comunidade médica deve reconsiderar as recomendações sobre o consumo do nutriente, pois ao contrário do que se acredita, a cafeína pode trazer benefícios a saúde do coração. A pesquisa contou com 1.388 participantes selecionados aleatoriamente a partir do banco de dados do Estudo de Saúde Cardiovascular do Instituto do Coração americano (NHLBI). Essa base contou com cerca de 6.000 pacientes, com exceção daqueles com problemas de arritmia conhecidos. Pesquisadores do Instituto acompanharam o consumo regular de produtos com cafeína durante o período de 12 meses, avaliando a frequência alimentar e monitorando os batimentos cardíacos dos pacientes durante 24h por dia. A frequência consumo de café, chá e chocolate era determinado através de um formulário de pesquisa. O resultado não apontou diferenças no número de PACs (Contrações Atriais Prematuras) ou PVCs (Contrações Ventriculares Prematuras) nos pacientes, ambos principais indícios de anormalidade na taxa de batimentos cardíacos e sinais de arritmias

comuns. A consideração final dos pesquisadores é que não é possível associar o consumo de cafeína à arritmias. O estudo publicado no Jornal da Associação Americana do Coração é a maior amostra sobre o impacto da cafeína ao sistema cardiovascular realizado até então. O próprio Ministério da Saúde Americano apontou a importância desse nutriente e destacou que adultos saudáveis podem, e devem, incluir a cafeína na sua dieta sem aumentar os riscos de doenças crônicas como câncer ou doenças do coração. Porém é importante ressaltar que seu consumo recomendado é de 400mg/dia (equivalente a 3 xícaras de café ou 5 latas de energético, por exemplo) e sempre observando a dieta como um todo, evitando exageros como açúcares, cremes e outras gorduras como "aditivos". O principal benefício da cafeína é seu efeito estimulante sob o Sistema Nervoso Central, e essa é uma das evidências pelas quais julgava-se que o café e outros alimentos com cafeína poderiam ser nocivos ao coração. Na verdade, a sua ação sob o cérebro aumenta o estado de alerta do indivíduo, levando-o a ficar mais ativo, aumentando a circulação sanguínea e elevando a taxa dos batimentos cardíacos. O hábito de tomar um cafezinho para despertar faz todo sentido exatamente por isso, a cafeína tem sobretudo um efeito energético no organismo. Por essa razão praticantes de atividades físicas são os que mais podem se beneficiar das propriedades desse nutriente. O efeito energético dessa substância aumenta a disposição para os treinos, a resistência e ainda potencializa a queima de gordura, levando a um maior rendimento e promovendo resultados mais rápidos. Outra característica muito interessante do produto é a presença do ácido clorogênico. Esse nutriente tem sido apontado como importante regulador dos níveis de glicose no organismo, reduzindo o desejo por doces e carboidratos. A sua ação coadjuvante no tratamento e controle da diabetes tipo 2 foi amplamente discutido durante 245º Encontro Nacional da Sociedade Química Americana (ACS-USA), que abordou os possíveis benefícios desse nutriente aos pacientes diabéticos. O fato é que a absorção mais lenta da glicose leva o organismo a utilizar os estoques de gordura do organismo como forma de energia, propiciando a perda de peso. Além disso, este antioxidante também tem efeitos positivos sob o controle da hipertensão e o stress, além de reduzir os radicais livres.



OS CINCO ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS DO MUNDO

Segundo o pioneiro da alimentação orgânica nos Estados Unidos, Jerome Irving Rodale, que viveu entre 1898 a 1971, os cinco alimentos mais saudáveis do mundo são o coco, o arroz selvagem, o agrião, o mel e o peixe. Vale lembrar que todos foram analisados por médicos nutricionistas para comprovar a eficácia na saúde. O coco é uma excelente fonte de carboidratos e lipídios e apresenta vários benefícios a saúde. Tanto o coco inteiro quanto seus produtos trazem muitos benefícios. A água de coco é um ótimo hidratante e rica em sais minerais, como o potássio, sendo muito bem recomendada após fazer exercícios. O óleo do coco tem ganhado fama pelos seus benefícios em todo o organismo, já que o produto melhora a digestão, ajuda a dissolver pedras nos rins e reduz a pressão arterial. O arroz selvagem é um grão rico em proteínas, fibras e vitaminas do complexo B. Entre as propriedades do arroz selvagem está a presença de fibras, que melhoram o trânsito intestinal e ajudam a reduzir os índices de colesterol e quantidades significativas de minerais, como o ferro, o fósforo e o potássio. Além disso, o cereal é uma fonte rica de

proteínas, que ajudam a ganhar massa muscular e participam ativamente da síntese de novas células do sangue. O agrião é uma excelente fonte de vitaminas e minerais, como a vitamina C, cálcio, ferro, ácido fólico, vitamina A, vitamina B₆, vitamina B₁₂, magnésio, fósforo e outros nutrientes que são necessários para a manutenção de uma boa saúde. O mel, além de muito saboroso, é um alimento muito versátil que pode ser usado para fortalecer o sistema imune, melhorar a capacidade digestiva e até aliviar a prisão de ventre. Além disso, o mel é considerado antisséptico, antioxidante, anti-reumático, diurético, digestivo, expectorante e calmante. É o único alimento naturalmente doce que contém proteínas e sais minerais, como potássio e magnésio, que são importantes para a saúde. Os principais benefícios de comer peixe, além de ser um alimento de fácil digestão, envolve melhorar a memória, a concentração, prevenir doenças cardiovasculares e aumentar as reações anti-inflamatórias do organismo porque o peixe é rico em ômega 3, que é um componente importante para todos estes processos.

BRASIL É O QUARTO MERCADO DE PRODUTOS SAUDÁVEIS DO MUNDO

Ter uma alimentação saudável é uma preocupação de grande parte da população na atualidade. Seja por opção ou devido a restrições alimentares, as pessoas estão cada vez mais conscientes sobre o conceito de saudabilidade e privilegiam o consumo de produtos naturais e orgânicos. Ao contrário do esperado, o Brasil, país famoso por sua tradicional feijoada, churrasco, pizza, acarajé, vatapá, entre outras guloseimas típicas, é um exemplo inesperado desta tendência mais saudável. Pulou do sexto lugar para o quarto lugar no ranking dos maiores mercados de produtos saudáveis do mundo, perdendo apenas para os Estados Unidos, Chile e Japão, respectivamente.

O dado foi constatado em levantamento da consultoria Euromonitor, que também apontou que esse mercado movimentou US\$ 34,7 bilhões em 2014, 72,3% a mais do que foi registrado cinco anos antes, em 2009. Outro relatório, desta vez organizado pelo grupo varejista Tesco, com 18 mil voluntários de 18 países, confirmou outra informação curiosa sobre a preocupação em obter informações mais acessíveis em relação a esse segmento. Cerca de 90% dos brasileiros acredita ser importante que os supermercados e a indústria os ajude a fazer escolhas mais saudáveis, contra 58% e 56% dos consumidores com essa opinião nos Estados Unidos e no Reino Unido, respectivamente.

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 |



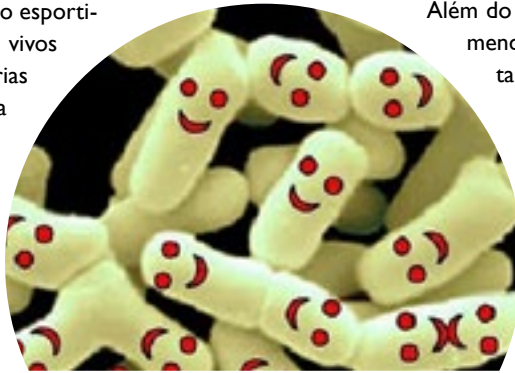
www.amidos.ind.br

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

Quem conhece a fórmula controla o resultado!

AS BACTÉRIAS DO BEM

A alimentação é um dos principais caminhos para cuidar da saúde e prevenir doenças. Isso porque alguns tipos de alimentos possuem a propriedade de regular e, conseqüentemente, favorecer o bom funcionamento do organismo. Dentre eles estão os chamados probióticos e prebióticos, alimentos funcionais que promovem a proliferação de bactérias benéficas à saúde do organismo. Essas bactérias ajudam no funcionamento do intestino, melhorando a absorção de vitaminas, sais e minerais, e aumentando a imunidade. Dessa forma, não só contribuem para a saúde do organismo, como também para manter um bom equilíbrio entre a ingestão adequada de nutrientes e sua utilização para produção de energia, o que é essencial para um bom desempenho esportivo. Os probióticos são microorganismos vivos que estimulam a multiplicação de bactérias benéficas que modulam a flora microbiana intestinal, devolvendo o equilíbrio temporariamente quebrado pelo exercício intenso e prolongado. Os probióticos aparecem como a resposta para uma melhor performance atlética e para a promoção de uma boa saúde, por facilitarem a homeostase (regulam a temperatura do corpo) e a absorção



de nutrientes. São encontrados em leite fermentado e iogurtes, suplementos específicos (em pó ou cápsulas) e alguns alimentos enriquecidos, sendo os mais conhecidos pertencentes aos gêneros *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*. Assim que chegam ao intestino há uma rápida proliferação, seguida da colonização das paredes do órgão, começando assim a restabelecer o equilíbrio bacteriano intestinal. Ao manter esse equilíbrio, os probióticos permitem a melhor absorção de certos nutrientes, a restauração mais rápida das células que revestem o intestino, a produção de algumas vitaminas, o estímulo ao desenvolvimento do sistema imunológico, além de constituírem uma potente linha de defesa contra vírus e bactérias invasores.

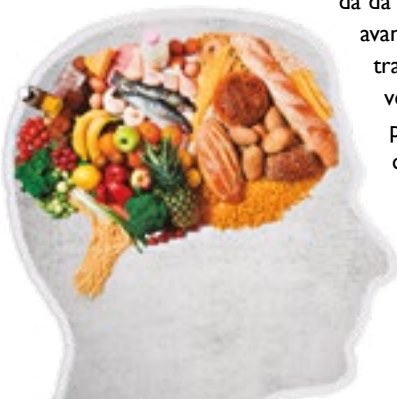
Além do consumo de probióticos, também é recomendada a ingestão de prebióticos, fibras alimentares não digeríveis (carboidratos complexos) que chegam ao intestino e contribuem para a proliferação das bactérias benéficas, potencializando a ação dos probióticos ingeridos. Os prebióticos podem ser encontrados, principalmente, em cereais (aveia, trigo, cevada), frutas, legumes e verduras, com um destaque especial para a chicória e a alcachofra (pela grande quantidade de fibras).

A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS PARA A MEMÓRIA

Um dos grandes aliados para se ter uma boa memória está diretamente relacionado ao estilo de vida. Diferentes estudos já comprovaram que a associação entre uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividades físicas e estímulos permanentes do cérebro, como leitura e o aprendizado de novas atividades, é capaz de reduzir, inclusive, o risco de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. Segundo os especialistas, o maior inimigo da memória é o estresse crônico. Se o cérebro recebe uma sobrecarga de tensão muito grande, seja pela correria do dia a dia ou por doenças, como diabetes e hipertensão, o risco do indivíduo desenvolver problemas de memória é enorme. Nesse contexto, a alimentação se transforma em uma grande aliada da memória. O cérebro produz um alto nível de estresse oxidativo, pois consome cerca de 20% do oxigênio captado pelo ser humano. Por isso, uma alimentação rica em antioxidantes ajuda a manter o corpo e a mente funcionando bem. Entre os nutrientes que beneficiam a memória estão o zinco, presente nas castanhas, nozes e amêndoas, e capaz de melhorar a

sinalização neuronal, reduzindo a perda da memória natural da idade avançada; o magnésio (encontrado em hortaliças de folhas verdes escuras, castanhas, peixes e cereais integrais), que beneficia a plasticidade sináptica, gerando uma melhora nas habilidades

de aprendizado e das memórias de curto e longo prazo; a colina (encontrada na gema do ovo e na soja fermentada, como o missô), que participa da formação da acetilcolina, um neurotransmissor da memória; o ômega 3, presente na sardinha, no atum, no salmão e em outros peixes de águas profundas, e que auxilia na formação de novos neurônios; as vitaminas do complexo B, que colaboram para a melhora da função cognitiva e são encontradas nos cereais integrais, como arroz, centeio, gérmen de trigo, feijão, carne vermelha, peixes e na gema do ovo; a : auxilia na formação de novos neurônios vitamina C, presente no mamão, melão, na laranja e na água de coco, e que exerce atividade antioxidante; a vitamina E que, além de ser um antioxidante, auxilia na prevenção de doenças vasculares e pode ser encontrada no abacate, no óleo de girassol e em peixes; a vitamina A e betacaroteno, antioxidantes que regulam a expressão dos genes e cujas principais fontes são a carne, cenoura, batata doce, abóbora, tomate e brócolis; o ácido fólico, encontrado no feijão, na batata, no brócolis e na vagem, que atua como fator de reações que influenciam o desempenho cognitivo; os ácidos graxos poliinsaturados, presentes no azeite de oliva, no óleo de canola e na linhaça, que regulam a energia na região cerebral e são componentes da estrutura das células nervosas e da bainha de mielina, que auxilia na rapidez com que as informações são transmitidas de uma célula para outra; o ferro, cuja deficiência diminui o fornecimento de energia e oxigênio ao cérebro; e os carboidratos integrais, que mantêm a glicose no sangue, principal fonte de energia do cérebro, sendo encontrados no arroz integral, na aveia e nos cereais integrais em geral.



CASTANHA DE CAJU: UM ANTIDEPRESSIVO NATURAL

Muito populares no Brasil, as castanhas de caju são alimentos saudáveis, pois contêm uma longa lista de propriedades e benefícios surpreendentes, inclusive para o tratamento da depressão leve. Além de conter gorduras benéficas, vitaminas do complexo B, magnésio, aminoácidos essenciais e outras substâncias que têm efeitos benéficos sobre o cérebro, a castanha de caju ajuda a reduzir a ansiedade e o estresse e pode, inclusive, tratar casos leves de depressão. Isso se deve aos nutrientes, que agem positivamente e de um modo totalmente natural. A castanha de caju é uma boa fonte de triptofano (100 gramas contêm cerca de 400mg), um aminoácido essencial presente na maioria dos alimentos vegetais e que o organismo precisa adquirir necessariamente através da alimentação, pois não é capaz de produzi-lo de forma independente. O triptofano é um precursor da serotonina, conhecida como o hormônio do bom humor. A falta de triptofano na dieta pode levar à uma produção ineficaz e insuficiente de serotonina. Por isso, acredita-se que uma quantidade adequada de castanha de caju pode

substituir alguns medicamentos antidepressivos. Além de ser um precursor da serotonina, o triptofano também é precursor da melatonina, hormônio que regula o ritmo sono-vigília. É por isso que se recomenda no jantar a ingestão de alimentos ricos neste aminoácido, (além da castanha de caju, o arroz), pois podem ajudar a promover o relaxamento e a dormir melhor e mais profundamente. A castanha de caju também é rica em magnésio, essencial para o bom funcionamento do sistema nervoso, e que deve ser mantido em bons níveis no organismo para evitar o risco de ansiedade e depressão. Entre as tantas substâncias contidas nas castanhas de caju, está a vitamina B₆, que ajuda na absorção da serotonina pelo organismo. É útil como o triptofano, ou seja, para melhorar a saúde do sistema nervoso e do cérebro, reduzindo a depressão. As boas gorduras da castanha de caju são úteis para muitas funções do organismo, mas também importantes para manter estável o humor e evitar a depressão. Portanto, fundamental não só para o bem-estar do coração, mas também do espírito.

ALIMENTOS PODEM ADIAR O ENVELHECIMENTO



Uma pesquisa publicada recentemente no *British Medical Journal*, revela os segredos genéticos que explicariam porque uma dieta saudável contribui para aumentar a expectativa de vida em humanos. A chave estaria nos telômeros, que protegem as pontas dos cromossomos, as quais contêm o material genético dentro das células, como se fossem os invólucros de plástico que cobrem o começo e o fim dos cadarços de um sapato. À medida que envelhecemos, os telômeros encurtam. E as vitaminas A, C, e E são os principais antioxidantes que contribuem para retardar os efeitos do envelhecimento (e do encurtamento dos telômeros). O principal, é que a maioria desses compostos é encontrada em frutas e verduras. Alguns dos alimentos com maior capacidade antioxidante são os cítricos, o abacate, a cenoura, o brócolis, as frutas vermelhas (mirtilos, morangos e amoras), além de couve, uva, tomate, espinafre e cebola. Mas, os especialistas alertam: não se deve comê-los só por estética, mas, sim, alimentar-se bem para viver mais e melhor. A pesquisa também ressalta que o abuso de álcool, o estresse, a exposição ao sol sem proteção, o exercício intenso e a poluição agem como oxidantes, o que limita a ação dos alimentos.

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 Iogurtes 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

Betaglucana de aveia a 70% e Sucralose da L&P

Milne Fruits Berries em sucos concentrados e MicroDried

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



...flavours your world

CitriFi Fibra de laranja versátil:

- Hidrata a frio
- Estável
- Substitui gordura
- Substitui ovos



MAIS CACAU, MENOS AÇÚCAR

A Callebaut®, referência mundial em chocolate *premium* há mais de 100 anos, lança em 2016 a linha Power. A novidade acompanha a tendência internacional de alta dos chocolates menos doces e mais potentes em cacau. Os dois produtos têm lançamento simultâneo global: Power 41 (ao leite, com 40,7% de cacau) e Power 80 (amargo, com 80% de cacau). A comercialização desta linha com menos açúcar, que potencializa o sabor do cacau nas receitas, acompanha uma tendência de consumo, comprovada pelo aumento de vendas do chocolate amargo. Esse crescimento está relacionado às propriedades funcionais e nutricionais da fruta, além da mudança de paladar e grau de exigência do consumidor. O chocolate com alta concentração de cacau pode proporcionar uma série de benefícios para o organismo, segundo estudo publicado pela Universidade de Harvard. Entre as substâncias e propriedades do cacau aliadas à saúde estão a presença dos flavonoides, que reduzem a principal causa de ataques cardíacos e derrames, e a teobromina, que estimula a atividade cerebral e o metabolismo e favorece o gasto de energia. Ainda há um dos pontos positivos mais apreciados pelos consumidores, que é a sensação de prazer e bem-estar ao comer um chocolate, alcançada graças a capacidade do cacau de estimular a serotonina, hormônio responsável por esses sintomas. Os novos chocolates da marca belga são ideais para aplicação em bombons, mousses, sorvetes e caldas e são comercializados em embalagens de 2,5 kg.



Há mais de 100 anos, a Callebaut® elabora chocolates no coração na Bélgica. É um dos raros produtores que seleciona, torra e moe as amêndoas em uma secreta e exclusiva massa de cacau, o principal ingrediente na produção de chocolate. A Callebaut® foi fundada em 1850, produzindo cervejas e produtos lácteos. A empresa produziu seu primeiro chocolate em 1911 e logo depois estava vendendo chocolate de alta qualidade para as chocolaterias da Bélgica. A partir de 1950, a Callebaut® iniciou a exportação dos seus chocolates especiais para chefs chocolatiers de todo o mundo e atualmente é parte do Grupo Barry Callebaut®, líder global na produção de chocolate e cacau e alta qualidade.

RICAS EM NUTRIENTES, FRUTAS AJUDAM NO COMBATE A DOENÇAS

As frutas são alimentos ricos em nutrientes e que reduzem o risco de uma série de doenças, como as cardiovasculares, quando consumidas diariamente. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), devem ser ingeridas de três a cinco porções do alimento por dia, dependendo das necessidades de cada pessoa. Mas, apesar de indicadas a todas as pessoas, alguns cuidados devem ser adotados para que a alimentação saudável não se transforme em um pesadelo. Isso porque apesar das frutas serem de extrema importância para o organismo, algumas não podem

ser consumidas por pessoas portadoras de doenças renais e diabéticas. Algumas frutas também podem ser mais calóricas, devido à quantidade de açúcar e gordura presente. Nestes casos, a recomendação é evitar o consumo em excesso, inclusive para quem deseja emagrecer. O ideal é comer uma porção menor e evitar comer mais do que uma vez por dia. As frutas mais calóricas são banana, uva, açaí, coco e abacate. Saladas de fruta também são uma ótima opção, desde que ao seu consumo não seja adicionado ingredientes como o açúcar e creme de leite.



LEITE É A PRINCIPAL FONTE DE CÁLCIO PARA A SAÚDE DOS OSSOS

Muito tem se falado sobre o cálcio nos dias de hoje, mas a realidade é que este mineral é fundamental para a manutenção da saúde, tanto em relação aos ossos quanto ao correto funcionamento do organismo. A principal consequência da deficiência de cálcio é a osteoporose, uma condição que acomete principalmente mulheres e idosos e, mais recentemente, crianças, adolescentes e adultos jovens. O cálcio é o mineral mais abundante no corpo humano. É responsável por cerca de 1 kg a 1,2 kg do peso corporal total de um adulto. Nos ossos, encontram-se cerca de 99% deste total e o restante circula no sangue, nos músculos e em outros tecidos. O cálcio é um mineral importantíssimo no organismo, pois cumpre uma série de funções vitais: na forma de hidroxiapatita, é a principal matéria-prima dos ossos, conferindo estrutura para o corpo; é indispensável no mecanismo de contração dos músculos; ajuda na comunicação entre as células e, além disso, é essencial para o funcionamento de enzimas que participam do processo de digestão, como a amilase. Na dieta, o cálcio está presente em uma série de alimentos, tanto de origem animal, como no leite e derivados, quanto vegetais, como o brócolis, couve e gergelim. No entanto, uma porção de leite (200ml), independentemente de ser desnatado, semidesnatado ou integral, contém 240mg de cálcio e uma porção de couve refogada (42g) contém aproximadamente 71mg. Para um homem adulto, estas porções satisfariam 25% e 7%, respectivamente, das recomendações de ingestão diária de cálcio



(1.000mg/dia). A Pirâmide Alimentar Brasileira indica que adultos e crianças devem consumir três porções de lácteos diariamente, contribuindo para que sejam atingidas as recomendações de cálcio. Porém, esta não é a única razão para o incluir este grupo de alimentos na dieta. O leite é fonte de proteínas de alta qualidade nutricional, que também tem função de fortalecer o sistema de defesa (imunoglobulinas); de carboidratos; de outros minerais além do cálcio, como o magnésio e o zinco, que participam de uma série de processos fisiológicos e bioquímicos no organismo com o objetivo de manter o equilíbrio e o bom funcionamento do organismo, além das vitaminas A e as do complexo B, que auxiliam na boa visão e na produção de energia. Segundo os nutricionistas, o leite é, realmente, a melhor fonte de cálcio, pois é nele que encontramos este mineral da forma mais aproveitável para ser utilizado pelo organismo.



**Onde a
inspiração se
torna inovação!**

CPKelco
A HUBER COMPANY

Nós estamos orgulhosos em ser a escolha do mercado em hidrocolóides inovadores. Juntos desenvolvemos o futuro em tendências para alimentos, bebidas, produtos de consumo e mercado industrial, sempre desejosos de entregar mais e melhor.

Vá além com a CP Kelco!



OS BENEFÍCIOS DO PEIXE NA ALIMENTAÇÃO

Os benefícios do peixe, inclusive do bacalhau, são vários, destacando-se entre eles o fato de possuir proteína de alto valor biológico, que é completa do ponto de vista nutricional. Outros motivos para que os pescados façam parte do cardápio diário são o baixo teor de gordura saturada, a maior proporção de ácidos graxos essenciais e a fonte de vitaminas (A, D, E), do complexo B e de minerais (cálcio, o fósforo e o ferro). Mas nem todas as espécies de peixes possuem a mesma composição em ácidos graxos. Há mais quantidade em espécies marinhas do que de água doce. Já os peixes de água fria, por exemplo, são mais ricos em ácidos graxos poliinsaturados comparados aos de regiões tropicais. A recomendação da *American Heart Association* (AHA) é consumir peixes, no mínimo, duas vezes por semana, cada porção de 100 gramas, o que equivale a um filé pequeno de peixe. A melhor maneira de consumi-lo é assado ou grelhado. Dessa forma, oferece ao organismo maior qualidade nutricional, melhora o nível da saúde e contribui para a prevenção de doenças cardiovasculares. Em relação ao bacalhau, que é muito procurado e consumido após ser salgado e seco, a recomendação é que deve



ser consumido com moderação e em pequenas quantidades pelos indivíduos com hipertensão arterial, pois é rico em sódio. Após passar pela dessalga, o tradicional bacalhau, assado com batatas, pimentão, ovo cozido e bastante azeite, é uma ótima opção, pois alia uma fonte de carboidrato (batata) se tornando um prato completo e bem rico.

O IMPORTANTE PAPEL DOS ALIMENTOS NATURAIS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCULARES

Uma alimentação saudável tem importante papel na perda de peso e na melhoria da saúde, em especial na prevenção e degeneração das doenças oculares. Exemplo disso são os alimentos naturais que contêm importantes nutrientes, prevenindo e combatendo doenças oculares já instaladas, como degeneração macular, olho seco, cataratas, glaucoma, entre outras. A degeneração macular, por exemplo, é caracterizada por visão borrada, manchas no centro da visão e cores desbotadas. O glaucoma é uma doença que aumenta a pressão intra ocular e causa lesão nos nervos ópticos, criando pontos cegos na visão. O olho seco é a deficiência na produção do fluido lacrimal, causando fotofobia, ardor, irritações, vermelhidão, visão turva e sensação de corpos estranhos no olho. E, a catarata provoca opacidade total ou parcial da lente do globo ocular, diminuindo a visão progressivamente. Essas doenças podem ser prevenidas com o consumo de alimentos naturais. Os legumes e frutas de cor alaranjada, como a abóbora e cenoura, possuem betacaroteno, um

antioxidante natural, e vitamina A, que ajudam a fortalecer a retina e outras partes dos olhos. As folhas verdes, em geral, contêm antioxidantes, protegendo os olhos e reduzindo a degeneração macular e das cataratas, além de melhorarem o brilho e o aumento do alcance visual; os ovos contêm luteína e zeaxantina, e a gema é rica em zinco, ambos antioxidantes, que previne danos celulares e a perda gradual da visão. Outros alimentos que auxiliam na prevenção de doenças oculares são as frutas vermelhas e cítricas, poderosos antioxidantes e ricos em vitaminas C, impedindo a progressão das doenças já instaladas, tendo como exemplo, o glaucoma; os peixes, que contêm ácido graxo, vitaminas A, B₆, B₁₂, C, D e E, sendo ricos em ômega 3 e ômega 6, prevenindo a síndrome do olho seco; a linhaça, rica em vitamina C e ômega 3, 6 e 9, age no tratamento do olho seco; o mamão, rico em carotenos, previne a cegueira noturna; e o azeite de oliva, também rico em caroteno, ômega 3 e polifenóis, previne a degeneração macular.



Big Bag Liner
de alta barreira
capacidade 1,5m³



Seios Easy Open e Permanente
metalizados ou transparentes para
potes e bandejas de PP, PET, PE, PS



Sacos



Bobinas



Stand-Up Pouches

CORDEL

Av. Caetano Gornati, 305 - Engordadouro
Jundiaí - SP - CEP 13214 661
Tel: 11 4582 6388 📞 11 9 8415 3321

WWW.CORDEL.IND.BR
CORDEL@CORDEL.IND.BR

APOSTE NO CACAU!

O cacau, produto derivado dos grãos da planta *Theobroma cacao*, é consumido desde aproximadamente 600 a.C, e de acordo com historiadores, por civilizações antigas como os Maias e os Astecas. Já na Europa, o consumo se iniciou a partir do século XVI, quando foi introduzido na península Ibérica. A composição do cacau em pó é rica em fibras (26% a 40%), proteínas (15% a 20%), carboidratos (15%) e lipídios (10% a 12%), além de vitaminas e minerais. Em nutrição, esse alimento passou a despertar interesse maior quando foi constatado que possui uma grande quantidade de antioxidantes, principalmente os flavonoides, nutrientes encontrados em alimentos de origem vegetal com alta capacidade antioxidante. Uma porção de cacau pode conter uma quantidade maior de antioxidantes que algumas frutas como o mirtilo e o chá que são conhecidos como alimentos funcionais por suas propriedades antioxidantes. O cacau é um alimento importante para a saúde do coração, do cérebro, do sistema imunológico, e do DNA. O cacau possui a propriedade de melhorar as defesas contra o estresse oxidativo, e um dos órgãos que mais se beneficia é o coração. A inclusão do cacau na dieta diminui o risco de doenças cardiovasculares através de diversos mecanismos. Diversos estudos também sinalizam os benefícios do cacau para a saúde cerebral. O processo oxidativo está associado com diversas doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson. O cacau apresenta uma proteção contra os danos oxidativos cerebrais, prevenindo



nindo doenças e o envelhecimento. Estudos demonstram, ainda, que o cacau possui um efeito imunomodulador, ou seja, ajuda a regular e equilibrar o sistema imunológico. O extrato de cacau inibe a expressão de genes pró-inflamatórios e ativa células reguladoras do sistema imune. Fatores de estresse, inflamação crônica, obesidade, exposição à poluição, agrotóxicos entre outros favorecem o processo oxidativo que pode atingir o DNA. Nesse processo o dano causado ao DNA pode até afetar a produção de proteínas essenciais para o bom funcionamento do organismo. O cacau é rico em substâncias que “protegem” o DNA desses fatores de agressão, diminuindo assim o risco de envelhecimento precoce e de desenvolvimento de doenças.

A NOSSA história faz parte da SUA



Há 21 anos a qualidade SweetMix está presente no seu dia a dia e nossa fórmula da longevidade é composta principalmente pela competência de uma forte equipe técnica e comercial, apoiada por uma estrutura ampla e completa, possibilitando os melhores resultados para os clientes.

Desenvolvemos mixes de nutrientes personalizados para atender às suas mais diversas necessidades na fabricação de produtos alimentícios, mas fornecemos também, e acima de tudo, muita dedicação e experiência.

Visite nosso site e conheça nossa linha completa de produtos e soluções.



OMS DEFINE NOVOS PARÂMETROS PARA ALIMENTOS PROCESSADOS

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), representação da Organização Mundial da Saúde (OMS) nas Américas, publicou critérios inéditos para a classificação dos alimentos processados e ultraprocessados. Com os novos parâmetros, a agência da ONU quer mudar conceitos anteriores sobre o que seriam quantidades excessivas de sal, açúcar e gordura em produtos industrializados. O objetivo é fornecer orientações aos Estados-membros para que estes implementem políticas públicas de incentivo à alimentação saudável. Segundo a agência, dietas pouco saudáveis estariam contribuindo para uma epidemia cada vez maior de doenças crônicas, como diabetes, câncer e doenças do coração. O novo Modelo de Perfil de Nutrientes da OPAS define os alimentos processados como produtos alimentícios que são produzidos industrialmente usando sal, açúcar ou outros ingredientes para preservá-los ou torná-los mais palatáveis. Já os alimentos ultraprocessados são aqueles industrialmente formulados que contêm substâncias extraídas de alimentos, como caseína, soro de leite e proteínas isoladas, ou substâncias sintetizadas a partir de constituintes alimentares, como óleos hidrogenados, amidos modificados e sabores. De acordo com os critérios estabelecidos pela OPAS, ambos os tipos de produtos apresentam quantidades excessivas de açúcar, sal e gordura quando: a quantidade de açúcares adicionados ou de gorduras saturadas representar 10% ou mais do total de calorias; ou



as calorias associadas a todas as gorduras somarem 30% ou mais de toda a carga energética do alimento em questão; ou as calorias da gordura trans forem igual a 1% ou mais do total de calorias; ou ainda quando a proporção de sódio, em miligramas, em relação às calorias for de um para um ou mais. Esses parâmetros devem ser aplicados a todos os alimentos processados e ultraprocessados, desde vegetais em conserva até frios, batatas fritas, sorvetes, iogurtes com sabor, cereais e barras de cereais. As classificações não servem para comidas não industrializadas ou minimamente processadas, como vegetais frescos ou congelados, legumes, grãos, frutas, raízes, tubérculos, carnes, peixes, leite, ovos e pratos preparados com esses alimentos. A OPAS acredita que, com as novas definições, países poderão elaborar regulações mais

efetivas para, por exemplo, determinar que tipo de alimento poderá ser vendido ou servido em escolas. Restrições à publicidade infantil de alimentos pouco saudáveis também estão entre as medidas recomendadas. Outras políticas públicas podem envolver a exigência de rótulos específicos nos produtos industrializados, que alertem para a presença de sal, açúcar ou gordura em excesso. Segundo a OPAS, os Estados-membros podem ainda criar impostos distintos para alimentos processados pouco saudáveis, como refrigerantes à base de açúcar, além de redistribuir subsídios para a agricultura, a fim de estimular a produção e o consumo de produtos frescos.

VITAMINA DA CARNE PODE RETARDAR ENVELHECIMENTO

Ainda em fase de teste, um experimento científico, realizado pelo Centro Nacional de Pesquisa sobre o Câncer na Espanha, está deixando os carnívoros alegres. Isso porque o estudo está tentando entender como a vitamina B₃ pode ajudar a “parar” o processo de envelhecimento do corpo humano. A presença de radicais livres no organismo é uma das principais causas do envelhecimento, pois elas oxidam nossas células causando, na maioria das vezes, sua destruição. Para evitar esse processo, consumimos antioxidantes presentes nos alimentos para conter estragos maiores em nosso corpo. O que esse grupo de cientistas está buscando é justamente uma forma de aumentar os níveis de antioxidantes das células. E os esforços se concentram na vitamina B₃, encontrada em alimentos como frango, porco e atum. O que o estudo tem feito, é aumentar o processo natural dos antioxidantes no organismo. Segundo os pesquisadores, não é possível replicar o experimento com modificações genéticas

em seres humanos, mas o grupo tem feito testes para saber se é possível atingir o mesmo resultado de outra maneira. A ideia é aumentar a síntese de derivados da vitamina B₃ para, consequentemente, melhorar os níveis de antioxidantes no organismo. O estudo defende que os derivados da vitamina B₃ são a chave para a defesa dos antioxidantes do organismo. Então, uma possibilidade estudada é que, complementando a dieta com vitamina B₃, pode-se melhorar esse processo de defesa. Caso isso se confirme, o consumo de alimentos que contenham vitamina B₃ seria importante para o aumento dos antioxidantes no organismo, o que em tese poderia conter o envelhecimento. Essa vitamina pode ser encontrada em alimentos como atum e outros peixes, frango, carne de porco, fígado, ovos, leite, amendoim e arroz. Mas os pesquisadores alertam que nada consumido em excesso faz bem à saúde. Assim, a melhor estratégia é ter uma dieta balanceada.