

# Mercado, Empresas & Cia.

## SGS GRUPO INAUGURA MODERNA PLANTA DE DESTILAÇÃO E CRIA NOVA DIVISÃO DE PRODUTOS

A SGS Agricultura e Indústria, uma das maiores companhias do setor oleoquímico vegetal no Brasil, inaugurou no mês de abril, no município de Ponta Grossa, PR, sua nova planta de destilação de ácidos graxos vegetais, um projeto totalmente automatizado fornecido pela alemã UIC, sendo a única com avançada tecnologia em destilação e fracionamento de ácidos graxos vegetais na América Latina. A nova destilaria produzirá com padrões superiores de qualidade, economia de energia e sustentabilidade, elevando a capacidade de produção de ácidos graxos destilados em 30.000 toneladas/ano. Para assegurar e ampliar sua presença no mercado, comprometida com a excelência em qualidade e visando melhor atender seus clientes, a SGS Grupo investe continuamente em tecnologia e inovação. Do volume total produzido a empresa destina para consumo cativo 15.000 toneladas/ano, utilizados na fabricação de produtos destinados à vários segmentos do mercado, como tintas, ver-

nizes, plásticos, borrachas, tecidos, fármacos, papel, agroquímicos, lubrificantes, biopolímeros, cosméticos, ésteres e ingredientes alimentícios. A recém criada Divisão Feed - Pet Food e Aqua, linha Orkuline, desenvolve sistemas funcionais visando assegurar melhora do perfil tecnológico nas rações animais, aumentando a capacidade de extrusão, reduzindo o consumo de energia, melhorando a textura, promovendo um melhor aproveitamento da gordura, ajudando no controle de gelatinização do amido, controle das propriedades visco-elásticas e expansão, atuando como um potenciador de digestibilidade, entre outros benefícios.



## ALIMENTAÇÃO ADEQUADA AMENIZA OS SINTOMAS DA TPM

Dias antes do ciclo menstrual do mês as mulheres começam a apresentar irritabilidade, sensibilidade nos seios, inchaço corporal, constipação intestinal e ficam mais emotivas. O motivo para isso é a famosa tensão pré-menstrual, popularmente conhecida por homens e mulheres como TPM. Para aliviar os sintomas da TPM, é importante apostar em uma dieta composta por nutrientes que têm propriedades calmantes. A banana é uma boa dica para melhorar o bem-estar, pois possui vitamina B<sub>6</sub> que está relacionada a produção de serotonina. O ômega 3 é outro nutriente que não pode faltar no cardápio. Por ser antioxidante, ajuda a combater as dores e melhora o humor. Para quem costuma ficar muito ansiosa nesses dias, uma solução está em investir na linhaça e no consumo de maracujá, que ajudam a diminuir a compulsão por doces e têm

efeitos calmantes. Vale ressaltar que uma dieta balanceada, rica em frutas, verduras, legumes, grãos e outros produtos integrais, ajuda a controlar os sintomas.



## ARLA FOODS AMPLIA PRODUÇÃO DE PERMEADO DO SORO DE LEITE

A Arla Foods Ingredients mantêm o compromisso com a América do Sul e anuncia um novo investimento de US\$ 60 milhões na Argentina, que serão utilizados na construção da terceira torre de secagem, ampliando a produção do permeado do soro de leite e lançando ineditamente na região seu WPC 80 Instant (concentrado protéico do soro de leite instantâneo). Como parte dos investimentos, o escritório de vendas da Arla Foods Ingredients S.A no Brasil ganhou um novo endereço, ampliou a equipe e está sob a liderança comercial de Andréa Moura, Gerente Regional para a América

do Sul, e que está celebrando seus 10 anos no Grupo Arla Foods Ingredients.



## DIETA RICA EM FIBRAS PODE ATENUAR A ASMA

A descoberta é assinada por pesquisadores do Hospital Universitário Lausanne, na Suíça. Para chegar à constatação, eles deram três tipos de dieta às cobaias: pobre em fibras, enriquecida com as substâncias ou padrão. Depois, expuseram os animais a um extrato de ácaros para provocar uma resposta alérgica neles. Foi quando perceberam que, comparados aos outros grupos, os bichos alimentados com doses caprichadas de fibras sofreram uma reação menos

intensa ao alérgeno. Tudo leva a crer que as fibras modificam a flora intestinal, culminando na multiplicação de bactérias boas. Essas, por sua vez, desempenham várias funções, como ajudar na formação de ácidos graxos capazes de reduzir processos inflamatórios. O que resultaria, em última instância, em menos muco nas vias aéreas. Apesar do projeto ter sido conduzido com camundongos, uma coisa é certa: colocar fibras na rotina só tende a beneficiar a saúde.

## Mais lama nas botas Melhor os grãos



Quando você está à procura das melhores fontes naturais, você deve estar preparado para ficar com as mãos e os pés sujos. Se isso significa subir uma encosta íngreme na África Ocidental para encontrar grãos de café verde excepcionalmente ricos em ácido clorogênico - bem, não é nada que não tenhamos feito antes. É esse tipo de obsessão com o mais alto padrão de qualidade que faz da Nexira líder global em uma vasta gama de ingredientes naturais.

Para descobrir como os nossos produtos podem ajudar a tornar o seu produto ainda melhor, por que não fazer uma visita em nosso website? [www.nexira.com](http://www.nexira.com). Ou ligue em (55 11) 3803-7373.

**nexira**  
Innovation Inspired by Nature



Grão de Café Verde (*Coffea robusta*)

## ALIMENTOS QUE PREVINEM O CÂNCER DE MAMA

Uma alimentação saudável e balanceada, rica em verduras, legumes, frutas e grãos, é fundamental para a boa saúde. O poder dos alimentos é tão grande que alguns deles podem prevenir o aparecimento de algumas doenças, dentre elas, o câncer de mama. Segundo especialistas, as frutas vermelhas, como framboesa e amora, possuem fitonutrientes denominados antocianinas que retardam o crescimento de células pré-malignas e evitam a formação de vasos sanguíneos que podem alimentar um tumor. Além disso, as frutas vermelhas são ricas em vitamina C, flavonoides e fibras, que fazem muito bem à saúde. De acordo com uma pesquisa realizada, os fitoquímicos presentes no mirtilo trabalham conjuntamente para parar o crescimento e a propagação do câncer de mama triplo-negativo. Já a cenoura, segundo uma pesquisa realizada na *Harvard School of Public Health*, nos Estados Unidos, é eficaz na prevenção do câncer de mama. O estudo constatou que consumir duas porções do vegetal todos os dias reduz em até 17% (em mulheres na pré-menopausa) o risco de desenvolver a doença. Isso acontece graças ao antioxidante betacaroteno, inibindo a ação dos radicais livres. O tomate é rico em licopeno, um antioxidante que ajuda a diminuir o risco de câncer de mama. Estudos comprovaram que os flavonoides, presentes na uva, tem o poder de retardar o crescimento de células cancerígenas. Mas, atenção! O vinho tinto deve ser consumido em quantidades adequadas, sem excessos. O sulforano, presente nos brócolis, elimina substâncias que podem originar células cancerígenas, por estimular as enzimas do organismo. É recomendada a ingestão de meia xícara de chá deste vegetal ao dia. A couve-flor e o repolho produzem o mesmo efeito.



Especialistas afirmam que especiarias, como a pimenta preta e o curry, podem auxiliar na redução do risco de aparecimento de células cancerígenas, sem afetar as células saudáveis. O efeito se dá pelos polifenóis, substâncias antioxidantes que possuem ação anti-inflamatória. Uma pesquisa realizada em Israel mostrou que o suco de romã combate as células cancerígenas, e pode impedir a propagação de novas células de câncer de mama. Outros alimentos que possuem substâncias que auxiliam na prevenção do câncer de mama são a soja, o alho, o abacate, grãos e fibras.

## CONHEÇA OS SUPERALIMENTOS

Você já ouviu falar no conceito de superalimentos? Trata-se de um conjunto de alimentos nutritivos que promovem a obtenção dos micro e macro nutrientes e colaboram com o desenvolvimento de crianças e adultos. Açaí, beterraba, brócolis e lentilha são alguns dos alimentos que fazem parte dessa classificação. Ainda que o termo venha sendo usado de forma extensiva pela publicidade nos últimos tempos, os benefícios desses produtos já são conhecidos há muitos anos. Visto como mais um sabor de sorvete, o açaí em polpa é muito mais do que isso. Rico em proteínas, fibras, antioxidantes, vitaminas B, C e E, além de minerais, como ferro, fósforo, cálcio e potássio, o açaí é perfeito para esportistas. Por ser calórico, deve ser consumido com moderação. O brócolis, fonte de vitaminas A, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, K e sais minerais, como cálcio, potássio, zinco e ferro, ganhou o status de superalimento por ajudar no combate ao colesterol. Além disso, tem substâncias que evitam úlceras, gastrites, problemas cardíacos e ajudam a combater o câncer. Sem falar que suas fibras são excelentes para o bom funcionamento do intestino.

A lentilha, importante fonte de ferro e das vitaminas do complexo B (B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub> e B<sub>6</sub>), não deve ficar restrita às comemorações de Ano Novo. Além do preparo tradicional, experimente

cozinhar a lentilha, escorrer os grãos e misturar a cubinhos de cenouras e pimentões vermelhos ou amarelos. A água de coco, considerada um isotônico natural, é uma ótima forma de substituir o refrigerante. Além disso, oferece alta concentração de potássio, que promove o bom funcionamento de músculos e do metabolismo. A soja, único alimento de origem vegetal que conta com proteína completa, é rica em vitaminas e minerais, como cobre, cálcio, ferro, zinco e vitaminas do complexo B. O resultado é um alimento que contribui para a concentração, memória e bom desempenho físico. Disponível em formato de hambúrguer, almôndega, leite, sorvete, suco, entre muitos outros, a soja é um dos alimentos mais práticos e completos que existem.



## ARROZ E FEIJÃO - O CASAMENTO PERFEITO!

Uma química perfeita! Mais do que uma saborosa parceria, o encontro do arroz com o feijão assegura um invejável arranjo de nutrientes. Nesse casamento tão nacional, o que falta em um o outro completa e a união oferece uma excelente combinação proteica. O consumo desses dois alimentos traz mais benefícios à saúde quando são ingeridos conjuntamente. Apesar de ser uma rica fonte proteica, o feijão guarda certa desvantagem isoladamente, pois o organismo não consegue digerir todas as proteínas que ele oferece. Porém, quando o alimento é consumido com outro cereal, como o arroz, o organismo consegue fazer a digestão de todas as vitaminas e proteínas. O consumo diário da dupla também ajuda a prevenir doenças, pois a fibra do arroz e a do feijão reduzem o risco de distúrbios cardiovasculares, diabetes, câncer de cólon, entre outras afecções. E mais, ambos contribuem para um melhor funcionamento do intestino. O arroz é um alimento rico em vitaminas do complexo B, proteínas e ferro e pelo fato de fazer parte do grupo dos carboidratos, sendo rico em amido, fornece energia e auxilia na absorção de proteínas. O feijão é o alimento de origem vegetal que mais contém proteína, além de ser uma rica fonte de vitaminas do complexo B, ferro, potássio, zinco e outros minerais essenciais. Embora o feijão seja rico em ferro, o organismo só absorve 10% do ferro que vem de alimentos de origem vegetal. Por isso, o ideal é ingerir uma fruta fonte de vitamina C junto com a o feijão, o que ajuda a aumentar a absorção de ferro pelo organismo. Um suco de laranja, abacaxi, kiwi e morango são ótimas companhias para o grão.

A combinação do arroz com feijão é perfeita, pois os dois fornecem aminoácidos responsáveis pelo desenvolvimento dos músculos, da pele, cabelos, unhas, ossos e cicatrização. Estudos importantes também apontam o casamento dos alimentos como ótimo recurso na condução de dietas de perda de peso, principalmente quando o arroz é integral. Fazendo uma combinação equilibrada entre arroz, feijão, verduras e dando preferência para as carnes grelhadas ou assadas, teremos um prato com todos os nutrientes necessários para uma alimentação saudável.



## Xarope de Glucose INNOMYL 470

ânggulo



Grandes parcerias, para grandes negócios!



Divisão

Food  
Ingredients

Divisão

Flavors

Divisão

Systems

Fonte de Sabores,  
Ingredientes e Tecnologia  
para a sua Empresa!

[www.vogler.com.br](http://www.vogler.com.br)

55 11 4393 4400

[vendas@vogler.com.br](mailto:vendas@vogler.com.br)

[f/vogler.ingredients](https://www.facebook.com/vogler.ingredients)

[@VoglerIngred](https://twitter.com/VoglerIngred)

**Vogler**  
Ingredients

## A IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS NA ALIMENTAÇÃO

As fibras alimentares são extremamente importantes para a manutenção da saúde e bem-estar, mas apesar disso, a quantidade consumida pelos brasileiros ainda é muito pequena. Segundo o DRI - Dietary Reference Intake -, a recomendação é que cada adulto ingira entre 20g e 40g de fibras diariamente. No entanto, a maioria das pessoas não consegue alcançar o número recomendado. As fibras alimentares são células vegetais que o organismo não tem a capacidade de digerir. Elas podem ser facilmente encontradas nos legumes, frutas, cereais e grãos integrais. Esses alimentos devem ser inseridos diariamente no cardápio, a fim de manter uma dieta rica, saudável e balanceada. Vale destacar que o ideal é dar prioridade às fibras naturais e integrais, pois ao passar pelo processo de industrialização, os alimentos perdem parte de seus nutrientes. As fibras são imprescindíveis na vida das pessoas, afinal, trazem inúmeros benefícios para o organismo. Ajudam a regular as funções intestinais, auxiliam no controle do açúcar no sangue, equilibram os níveis de colesterol, contribuem no combate às doenças cardíacas, colaboram no controle de peso e, ainda, previnem alguns tipos de câncer, como por exemplo, o de cólon. Para potencializar os benefícios das fibras, é ideal que o consumo seja associado a uma dieta pobre em gordura saturada, além da prática regular de exercícios e ingestão diária de 2 a 3 litros de água. Há dois tipos de fibras alimentares: as solúveis e as insolúveis. As fibras insolúveis são encontradas especialmente no farelo de trigo, mas também estão presentes em verduras, arroz, torrada, pão, aveia em flocos, farelo de aveia, granola e semente de linhaça. Já as fibras solúveis se encontram em feijões, cenoura,



cevada, aveia, lentilha, grão-de-bico, soja, dentre outras fontes naturais. Mesmo diante da importância das fibras, muitas pessoas relutam em inseri-las no cardápio. Algumas alegam falta de tempo para mudar a alimentação, outras dizem que o sabor dos alimentos com fibra é pouco atrativo. Na verdade, o que falta é conhecimento, pois existem alimentos deliciosos e ricos em fibras, como é o caso da cenoura, maçã, laranja, melancia e muitos outros. Falta de tempo também não é desculpa, pois se você costuma comer fora de casa, a melhor alternativa é optar por restaurantes que incluam frutas, legumes e verduras no menu. Vale destacar que essas categorias de alimento são práticas e bastante acessíveis. É tudo uma questão de educação alimentar. Lembre-se que com um pouco de dedicação, os seus hábitos alimentares podem mudar e a sua saúde vai agradecer pelas mudanças.

## MORANGO COMBATE RADICAIS LIVRES

Mais do que delicioso, o morango tem uma porção de compostos benéficos. Um trabalho do Instituto de Pesquisa em Alimentos da Noruega coloca o morango como um dos alimentos mais ricos em substâncias antioxidantes, importantíssimas contra os radicais livres, que formam moléculas capazes de danificar as células. Entre os componentes mais importantes está o ácido elágico. Trata-se de uma substância que tingem e protege os vegetais. No organismo, esse

ácido evita danos celulares, diminuindo a ameaça principalmente de tumores no aparelho digestivo. Esse é um dos motivos para o fruto ser cada vez mais associado à longevidade. O morango também é composto de uma rica mistura de minerais e contribui com fósforo, magnésio e potássio. O trio de nutrientes é fundamental para o sistema nervoso e, ainda, ajuda a manter por muito tempo a saúde muscular. Vale mencionar também a boa concentração de vitamina C.



## SEMENTE DE GIRASSOL É ALIADA DA SAÚDE CARDIOVASCULAR

A alimentação representa 20% do nível de colesterol, cuja alteração se relaciona a problemas cardiovasculares. Alguns alimentos, como a semente de girassol, podem ajudar a controlá-los. A semente de girassol contém elevado teor de ácido graxo poliinsaturado linoléico (ômega 6) e de ácido graxo monoinsaturado oléico (ômega 9), nutrientes essenciais ao organismo. O alimento é, também, excelente fonte de vitamina E, com ação antioxidante, outra substância importante na prevenção de doenças do coração, além de proteger a pele da radiação ultravioleta, evitando o envelhecimento precoce. Reduz, ainda, o risco de câncer de pele, de cólon, bexiga e de próstata e protege a membrana celular e os neurônios, evitando a oxidação da molécula do colesterol, ajudando no seu controle e na prevenção de aterosclerose. A vitamina tem um significativo efeito antiinflamatório, sendo benéfica em casos de osteoartrite e artrite reumatóide. A semente é rica em fitoesteróis, compostos encontrados em plantas com estrutura química semelhante a do colesterol, que, se ingeridos em quantidades suficientes, podem reduzir os níveis sanguíneos de LDL e diminuem o risco de câncer. Fonte de selênio, mineral de ação antioxidante que inibe a proliferação de células cancerosas e induz à morte de células cancerígenas. Rica em fibras, a semente auxilia na prevenção da constipação intestinal e causa saciedade. Por isso, pode auxiliar no emagrecimento, já que auxilia na redução do apetite.

Também é fonte de magnésio - mineral que mantém os nervos relaxados e é importante para a formação óssea. Contém cobre que é fundamental para a função das enzimas envolvidas na ligação do colágeno com elastina, proporcionando resistência e flexibilidade nos ossos e articulações. Sementes de girassol podem ser consumidas torradas, como aperitivos ou adicionadas a receitas de pães, bolos, cookies, farofas. Também podem ser adicionadas às saladas ou aos ovos mexidos. Polvilhe as sementes em cereais quentes ou frios. O óleo de girassol, de sabor suave, pode ser utilizado no preparo dos alimentos e adicionado em saladas, cozidos, conservas.



Maior produtor mundial de goma xantana e glutamato monossódico

*Espressantes, estabilizantes, emulsificantes e realçadores de sabor para fins profissionais*

*Empresa listada na Bolsa de Valores de Hong Kong (HK.0546)  
ISO9001, ISO22000(HACCP), ISO14001, OHSAS18001, GMP, IIP Control, BRC, produtos certificados Halal e Kosher*



**Fufeng Group Limited**



## CHOCOLATE É UM ALIADO PARA QUEM TEM ANSIEDADE E ESTRESSE

Ao mesmo tempo em que o chocolate é visto como um inimigo por quem está de dieta, ele pode ser benéfico à saúde. Pesquisas recentes analisaram o poder do chocolate para controlar o estresse e a ansiedade. Um novo estudo do Centro de Pesquisas Nestlé, na Suíça, mostrou que o consumo diário de chocolate amargo ajuda a reduzir o estresse. A pesquisa analisou o nível de estresse das pessoas, as quais apresentaram menores níveis dos hormônios ligados ao estresse depois de comer chocolate diariamente durante duas semanas. Segundo especialistas, o chocolate ajuda na liberação de serotonina, hormônio que dá a sensação de bem-estar; o organismo necessita dos aminoácidos para que ocorra a ação dos neurotransmissores (responsáveis pela comunicação entre as células nervosas). O triptofano, por exemplo, é um dos componentes que atuam na ativação da serotonina, molécula envolvida na

regulação do humor. Quando o cérebro apresenta níveis baixos da substância, as chances de ocorrer um distúrbio, como depressão ou ansiedade, aumentam. O aminoácido é encontrado em abundância na soja, castanha de caju e no pó de cacau não adoçado. No entanto, adicionar açúcar ao chocolate parece reforçar seus efeitos positivos. A mistura estimula o pâncreas a liberar insulina, facilitando o acesso do triptofano ao cérebro. Como resultado, os níveis de serotonina aumentam e melhoram o humor. O chocolate mais indicado ainda é o chocolate amargo, 70% de cacau, sendo o mais saudável. A boa notícia é que o chocolate pode ser consumido diariamente, um pedaço pequeno por dia, já que é benéfico à saúde. A recomendação é de 30 gramas de chocolate por dia e, de preferência, chocolate amargo, bem menos calórico e mais rico em flavonoides.

## O VALOR NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS ATRAVÉS DAS CORES

Há quem diga que uma refeição saudável é composta por pratos coloridos e com alimentos bem diversificados. Variar nas opções de cores, sabores e texturas e investir em legumes e proteínas realmente contribuem, e muito, para um cardápio com saúde. Segundo os nutricionistas, os pratos que apresentam uma coloração mais acentuada são os que tem maior fonte de vitaminas. Uma refeição que apresenta diversidade de cores, além de apresentar um aspecto visual mais atrativo, fornece uma ampla variedade de pigmentos que, por sua vez, são importantes na prevenção e tratamento de doenças. Quanto mais colorido é o prato, maior é sua fonte de vitaminas e minerais, o que o torna essencial para uma alimentação saudável. É importante também não dispensar quantidades de minerais e vitaminas, que são encontrados nas frutas, vegetais e legumes. As fibras também participam do grupo dos alimentos saudáveis por terem papel importante na prevenção de doenças cardiovasculares, câncer de cólon e reto, e na obesidade. Também são fundamentais na diabetes, pois exercem papel de modulação da absorção da glicose. Os principais alimentos que contém fibras são os alimentos integrais, como as cascas das frutas, os talos dos vegetais e os produtos integrais, como massa, arroz e os pães. Os alimentos avermelhados, como a goiaba, melancia e tomate, são poderosos antioxidantes. A cor vermelha vem do licopeno, geralmente associado à vitamina C. Previne estresse e funciona como antioxidante no controle dos radicais livres. Os alimentos verdes, como o agrião, chuchu, couve, kiwi, pimentão e pepino, por exemplo, previnem várias doenças, como o câncer. Os alimentos desta cor têm a capacidade de aumentar a energia das células e do organismo. Contêm fitoquímicos, como os isotiocianatos, que ajudam a prevenir doenças, como o câncer. Além disso, têm luteína e zeaxantina, substâncias que blindam o organismo contra o câncer de cólon e reduzem o risco de degeneração macular. Os alimentos brancos, como rabanetes,

arroz, banana, mandioca, cebola e alho são ricos em vitamina B<sub>6</sub> e protegem o sistema imunológico, evitando resfriados e gripes. A substância flavina dá a cor branca aos alimentos ricos em minerais, carboidratos, vitamina B<sub>6</sub>, cálcio e fósforo. Auxiliam na renovação celular, protegem o sistema imunológico e ajudam na formação dos dentes e na elasticidade dos músculos. Os alimentos amarelos, como laranja, mamão, melão, milho e pêssego, também ajudam na prevenção do câncer e na manutenção da visão. O betacaroteno é a substância responsável pela cor laranja, atuando no metabolismo de gordura. Auxiliam na manutenção dos tecidos e dos cabelos. Também são ótimas fontes de vitamina C, importante aliado do sistema imunológico. Os alimentos de tonalidade alaranjada e amarela são oxidantes e atuam contra a ação dos radicais livres, prevenindo o envelhecimento. Os alimentos roxo, azul e preto, como uva, repolho roxo, jabuticaba, ameixa e berinjela, por exemplo, auxiliam e retardam os sinais de envelhecimento. A tonalidade azulada, preta ou roxa vem da antocianina, pigmento associado à vitamina B<sub>1</sub>, responsável pela transformação dos nutrientes em energia. Ajuda a retardar os sinais de envelhecimento. A coloração escura também tem propriedades antioxidantes, que ajudam no combate ao câncer e doenças cardiovasculares.



## NEXIRA AMPLIA SEU PORTFÓLIO DE PRODUTOS

Fundada em 1895, a Nexira é um dos líderes globais no fornecimento de ingredientes naturais e extratos botânicos para alimentos, nutrição e suplementos dietéticos. A Nexira construiu a sua imagem como líder mundial em goma acácia e, atualmente, fabrica uma vasta gama de ingredientes naturais com benefícios nutricionais e funcionais para o gerenciamento de peso, anti-stress, nutrição esportiva, saúde digestiva e saúde cardiovascular. Com a sua nova planta de extração botânica na Europa, a Nexira expandiu a sua capacidade de produção e enriqueceu o seu portfólio com extratos botânicos de alta qualidade. Entre as novidades apresentadas pela Nexira na Vitafoods 2014, evento realizado nos dias 8 e 9 de abril, no Transamerica Expo Center, em São Paulo, SP, está o Simag™, um extrato marinho purificado e padronizado em diferentes concentrações de magnésio (de 15% a 55%). O magnésio é um importante cofator para mais de 300 enzimas responsáveis pelos processos biológicos; entre seus benefícios estão a redução do cansaço e da fadiga, melhoria da função muscular, manutenção dos ossos e dentes, regularidade da divisão celular e do metabolismo energético. Outra novidade é o Prothy R80™, um produto natural que contém peptídeos hidrolisados extraídos do arroz. Não é alergênico, sendo uma opção perfeita para dietas especiais. Suas aplicações incluem alimentação infantil (peptídeos de arroz apresentam distribuição de aminoácidos próximos a do leite materno e pode substituir o leite de vaca e a proteína da soja), nutrição esportiva e para idosos (contém 80% de peptídeos e 15% de BCCA, atuando no desenvolvimento e construção da musculatura), e dieta da proteína, vegana, glúten free. O Serenzo™ é outro lançamento da Nexira. Trata-se de um ingrediente anti-stress inovador. A eficácia de Serenzo™ na dosagem diária de 500mg foi avaliada durante um estudo clínico aberto conduzido por



40 voluntários de 18 a 60 anos de idade com stress crônico. O estudo demonstrou que Serenzo™ reduz significativamente os marcadores de stress generalizado e confirma sua excepcional propriedade anti-stress: significativa redução de 53% do índice de severidade global (SCL-90-R); e redução de 50% do índice de ansiedade da escala Hamilton (HAM-A). Outro lançamento é o Vinitrox™, uma combinação sinérgica de formulação própria da Nexira de polifenóis da maçã e da uva. O destaque são os resultados do novo estudo clínico conduzido em 50 atletas de 25 a 45 anos de idade, demonstrando que o Vinitrox™ melhora significativamente a capacidade física, graças a sua propriedade de aumento da produção de óxido nítrico (NO) e ganho do metabolismo muscular aeróbico: +10% de aumento do tempo de treino físico, e +13% de aumento do tempo antes de atingir a barreira de fadiga. A Nexira também expandiu a sua capacidade de produção de extratos naturais e ampliou seu portfólio de extratos botânicos com a aquisição da Tournay Biotechnologies. Entre seus extratos botânicos, destaque para o Goji, uma fruta de origem asiática rica em vitaminas, aminoácidos, minerais, polissacarídeos e carotenóides, que contribui para o sistema imunológico e proteção antioxidante. Destaque também para o café verde, rico em ácido clorogênico, com ação antioxidante e termogênica para o controle de peso.

### MatPrim Ingredientes

Soluções diferenciadas para o mercado de alimentos.

A MatPrim garante a seus clientes, atendimento personalizado, alta qualidade, agilidade, custo competitivo e uma completa linha que atende a todas as necessidades do seu negócio:

- |                        |   |
|------------------------|---|
| .Ácido Cítrico         | .Emulsões                                     |
| .Aromas & Concentrados | .Extratos Vegetais (Açaí, Camu-Camu, Guaraná) |
| .Batata em Flocos      | .Flocos de Arroz                              |
| .Benzoato de Sódio     | .Glúten                                       |
| .Cacau                 | .Granolas                                     |
| .Cereais Matinais      | .Leite em Pó Integral                         |
| .Compostos Lácteos     | .Sorbato de Potássio                          |
| .Condimentos           | .Vegetais Desidratados                        |
| .Edulcorantes          |   |



## MatPrim

Para mais informações acesse:  
[www.matprim.com.br](http://www.matprim.com.br)

#### MATRIZ

Av. Flamboyant, 1403 - Bloco D1  
Distrito Industrial II - Manaus - AM  
+55 (92) 3615-0946 | contato@matprim.com.br

#### FILIAL MG

Rua 3, 135 - Bairro do Comércio  
Contagem - MG  
+55 (31) 3307-7700 | contato@matprim.com.br

#### FILIAL SP

Rua Irio Giardelli, 47 - Salas 508 e 509  
Torre Jequitibá - Cond. Vértice - Bairro Paqueta  
Valinhos - SP  
+55 (19) 3327-8070 | +55 (19) 9 9799-1974

## TATE & LYLE APRESENTA NOVIDADES PARA REDUÇÃO NATURAL DE SÓDIO

A Tate & Lyle, empresa líder global de fornecimento de ingredientes e soluções

# TATE & LYLE

para a indústria de alimentos e bebidas, participou da Vitafoods 2014, que aconteceu nos dias 8 e 9 de abril, em São Paulo, evento focado em alimentos funcionais da América Latina. A Tate & Lyle marcou presença em parceria com a distribuidora Tovani Benzaquen Ingredientes, que promoveu um seminário paralelo com apresentação da palestrante Rafaela Manso, gerente técnica da Tate & Lyle. O destaque foi o ingrediente inovador SODA-LO™ Salt Microspheres. Lançado no final de 2013 na América Latina, permite a redução de 25% a 50% do teor de sódio em diversos alimentos, mantendo o sabor salgado original. Criado utilizando tecnologia patenteada de microesferas, o produto transforma os cristais de sal comum em microesferas cristalinas ocas, pequenos cristais de densidade reduzida que oferecem o sabor salgado, de forma eficiente e em quantidade reduzida. O SODA-LO™ não apresenta nenhum sabor residual amargo ou aroma característico de outros compostos salinos ou substitutos do sal e, em testes realizados pela Tate & Lyle mostra que os consumidores têm percepções de sabor semelhantes aos alimentos degustados com sal tradicional. O produto tem excelente aplicabilidade em uma grande variedade de alimentos, incluindo produtos de panificação, empanados e snacks salgados; os trabalhos continuam no sentido de avaliar sua adequação em diversas outras aplicações. A fibra alimentar Promitor™ também foi tema da apresentação. As fibras são um dos nutrientes mais procurados pelos consumidores brasileiros. Elas não são uma novidade, porém sua aplicação em alimentos e bebidas é relativamente nova. Globalmente, 56% dos consumidores tentam incluir alimentos ricos em fibras na dieta, enquanto esse número

sobre para 67% no Brasil. Com raízes principalmente na indústria do leite e derivados, as fibras alimentares aparecem agora com regularidade em alimentos como pães e cereais, bem como em saborosas guloseimas como bolos e tortas. A abundância de suplementos dietéticos, programas para perda de peso, academias de ginástica e revistas de saúde e bem-estar apontam para dois fatores-chave: os brasileiros se preocupam em cuidar da saúde e estão cada vez mais conscientes dos benefícios da inclusão de fibras dietéticas na alimentação e estão se tornando detetives de rótulos, sempre com o objetivo de aprender mais e saber se os ingredientes que procuram estão nos alimentos e bebidas que consomem. Outro ingrediente que esteve em pauta durante o seminário foi a sucralose Splenda®. O ingrediente oferece vantagens técnicas e a versatilidade necessária para superar todas essas barreiras e produzir, com maior facilidade, alimentos e bebidas de baixas calorias. É um importante adoçante, com caloria zero, utilizado de forma confiável no desenvolvimento de mais de 4.000 produtos, em mais de 80 países. A Splenda® sucralose passou por um programa rígido e abrangente de avaliação de segurança, ao longo de 20 anos. A base de dados de segurança, composta de mais que 100 estudos científicos, demonstra que a Splenda® sucralose tem um excelente perfil de segurança. Adicionalmente, estudos ambientais demonstraram que a Splenda® sucralose não é tóxica para peixes e organismos aquáticos, e não apresenta efeitos adversos ao meio-ambiente. A excelente estabilidade da Splenda® sucralose associada ao seu poder adoçante de alta qualidade indica que é um adoçante versátil e que pode ser utilizado em uma ampla variedade de categorias de produtos.

## O AMARANTO NA ALIMENTAÇÃO

Os cereais originários da região dos Andes estão fazendo sucesso nos supermercados e lojas de produtos naturais. Isto não é à toa, pois eles têm se mostrado alimentos de grande valor nutricional. Um destes cereais que passou a ser muito consumido por adeptos da alimentação saudável é o amaranto, que, entre muitas outras propriedades tem alto teor de proteínas. Além de conter 15% de proteína em sua composição, o cereal é fonte de fibras, ácidos graxos poli-insaturados (as conhecidas gorduras boas), cálcio biodisponível (melhor absorvido pelo organismo), ferro, zinco, magnésio, fósforo, vitaminas A e C. O amaranto também possui alto teor de triptofano, um aminoácido responsável pela produção de serotonina, o hormônio fundamental para o estado de bom humor e que auxilia na prevenção da depressão. Não bastassem todos esses benefícios, o amaranto também é considerado um alimento antioxidante, capaz de fortalecer o sistema imunológico do organismo

e que tem um perfil nutricional de destaque quando comparado a diversos outros cereais. O cereal é quase uma novidade no Brasil, pois há apenas alguns anos começou a aparecer nas prateleiras dos supermercados. Para os povos andinos, o amaranto é um velho conhecido. Há registros de que ele tenha sido até mesmo consumido pelos povos pré-colombianos, como os maias e astecas, há séculos atrás. É só agora que este cereal tão rico chega a mesa dos brasileiros. O amaranto é muito versátil, podendo ser utilizado. O cereal pode ser acrescentado em saladas, frutas e iogurte ou inserido em preparações, como bolos, tortas, biscoitos, cremes, sopas, sucos, barras de cereais e muitas outras receitas. Vale frisar que este cereal é também uma excelente opção para os celíacos e vegetarianos, pois não contém glúten e ainda é uma ótima fonte de proteínas. A farinha quase não tem gosto, podendo ser usada em várias receitas sem comprometer os sabores.

# CUIDE DO SEU CORAÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis estão cada vez mais presentes na população. Entre elas, as doenças cardiovasculares acometem muitos indivíduos, sendo responsáveis por grande parte da taxa de mortalidade atual. Sendo assim, é de extrema importância a adoção de hábitos de vida saudáveis, como a prática regular de atividades físicas e uma alimentação saudável, para prevenir ou controlar este tipo de doença. Existem alguns alimentos que atuam na prevenção ou para amenizar os eventos cardiovasculares. A aveia é fonte de fibras solúveis, como a beta-glucana, extremamente importante para garantir a saúde cardiovascular. De modo geral, as fibras ajudam a proporcionar saciedade, controlando o apetite e reduzindo o volume alimentar ingerido. Por outro lado, a beta-glucana (fibra solúvel) é capaz de controlar o colesterol no sangue, uma vez que diminui a absorção intestinal de ácidos graxos e colesterol, aumentando a excreção fecal dos mesmos. Além disso, as fibras solúveis também provocam maior utilização do colesterol para produção de sais biliares, fazendo com que menos colesterol fique disponível para a síntese de lipoproteínas (LDL). Sendo assim, a aveia, fonte de fibras solúveis, leva à redução do colesterol total e produção de LDL sanguíneo, resultando em maior saúde cardiovascular. A recomendação é de 3g de beta-glucana/dia, ou seja, 40g (4 colheres de sopa) de farelo de aveia ou 60g (4 colheres de sopa) de farinha de aveia ao dia. Os peixes com alto teor de gorduras poliinsaturadas, os ácidos graxos ômega-3, são atribuídos com a função de contribuir na redução dos triglicérides, risco de doenças cardíacas e infarto agudo do miocárdio.

Os tipos de peixes ricos em ômega-3 são: atum, sardinha, cavala, salmão e truta. A recomendação são duas porções dos peixes fontes de ômega-3 citados acima, durante a semana. Os alimentos lácteos, ou seja, alimentos derivados do leite (leite, queijos, iogurte), devem estar inclusos na alimentação com o objetivo de fornecer o aporte diário de cálcio necessário para cada faixa etária, além de ser boa fonte de proteínas. Deve-se ressaltar que, para garantir uma boa saúde cardiovascular, estes alimentos devem ser consumidos em sua forma desnatada, para reduzir a ingestão de gorduras saturadas, as quais, em excesso, contribuem para o surgimento de doenças cardiovasculares. A recomendação são três porções de derivados magros do leite ao dia. O azeite de oliva, fonte de ácidos graxos ômega 9, também contribui para a redução do colesterol total e LDL. A recomendação é de 17,5g de ácidos graxos ômega 9, ou seja, 23g de azeite de oliva (2 colheres de sopa) ao dia. Uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes garante um grande aporte de compostos bioativos e antioxidantes, que beneficiam a saúde cardiovascular e evitam a formação de processos oxidativos, podendo levar à formação de ateromas ou outros problemas no sistema circulatório. As frutas vermelhas (morango, amora, mirtilo, uva, framboesa, jaboticaba) são ótimas fontes de compostos bioativos de grande potencial antioxidante, e por esse motivo, ajudam a garantir a saúde cardiovascular. A recomendação é uma porção de fruta vermelha ao dia (no mínimo).



A GENTE TEM  
INCONTÁVEIS  
INGREDIENTES PARA  
NUTRIÇÃO E  
BIOTECNOLOGIA.



## PROTEIC INGREDIENTS UMA NOVA EMPRESA NO SETOR ALIMENTÍCIO

Ao longo destes 15 anos de mercado, chegou o momento de enfrentar um novo desafio profissional, e foi através do Grupo Alpha Galvano que a empresa Proteic Ingredients foi fundada. A Proteic Ingredients estará distribuindo WPC'S, aminoácidos, edulcorantes e conservantes, através do Grupo Alpha Galvano e, em breve, pela própria Proteic Ingredients. A Alpha Galvano é certificada ISO 9001, com matriz em Itaquaquetuba/

SP, e três filiais pelo Brasil (RS, PR e SC). Atua no mercado há 30 anos no ramo de distribuição de produtos químicos, metais, processos galvânicos, entre outros.



**Proteic Ingredients**  
Partnership & Innovation

[granotec.com.br](http://granotec.com.br) | 41 3077 7722

# EXPERIÊNCIA BRASILEIRA EM BIOFORTIFICAÇÃO É DESTAQUE EM CONFERÊNCIA GLOBAL

Variedades de arroz, feijão, batata-doce, mandioca, milho, feijão-caupi, abóbora e trigo com maiores teores de pró-vitamina A, ferro e zinco. Alguns desses produtos começam a deixar os laboratórios e campos experimentais para serem cultivados por agricultores de municípios do Piauí, Maranhão e Minas Gerais, entre outros Estados. E também estão sendo incluídos na merenda escolar, onde sua eficácia na prevenção de doenças em crianças é avaliada por cientistas. A experiência brasileira com o desenvolvimento de alimentos mais nutritivos foi apresentada entre os dias 31 de março a 2 de abril, durante a 2ª Conferência Global sobre Biofortificação. O encontro realizado na cidade de Kigali, em Ruanda (África), reuniu cerca de 300 representantes nacionais, regionais e internacionais de governos, empresas e da sociedade civil, incluindo formuladores de políticas de países da África, Ásia e América Latina, onde as culturas biofortificadas têm

sido lançadas com sucesso. Durante três dias, especialistas de várias áreas discutiram os avanços, desafios e oportunidades para a disponibilização de alimentos mais nutritivos à população mundial. Coordenada pela Embrapa, a Rede BioFORT de projetos de biofortificação de alimentos no Brasil apresentou os resultados de trabalhos que pretendem contribuir com o combate à deficiência de micronutrientes no organismo humano, a popular fome oculta, que provoca a anemia e a cegueira noturna. A iniciativa conta com a parceria dos projetos de pesquisa HarvestPlus e AgroSalud, financiados pela Agência de Desenvolvimento Internacional do Canadá (CIDA), pelo Departamento de Desenvolvimento Internacional do Reino Unido (DFID) e também pela Fundação Bill e Melinda Gates. No Brasil, o trabalho é realizado por 11 centros de pesquisa da EMBRAPA, além de universidades e institutos federais de pesquisa, com apoio de governos estaduais e municipais.

## ALIMENTOS PARA A LONGEVIDADE

Quem nunca pensou em pausar o relógio biológico no que diz respeito ao processo de envelhecimento? À medida que envelhecemos, o organismo começa a perder sua funcionalidade, e nos tornamos mais suscetíveis a doenças degenerativas relacionadas à idade. Porém, existem alimentos que podem ajudar a neutralizar os efeitos negativos do envelhecimento no organismo. Os cereais integrais, como o arroz integral, a aveia, a quinoa e o amaranto, são ricos em fibras que contribuem para que o organismo elimine substâncias indesejáveis, tais como o mau colesterol e as gorduras. Também ajudam a controlar o apetite e manter baixas as taxas de açúcar no sangue. Devido a sua integridade, esses cereais preservam os antioxidantes contidos no gérmen do grão, prevenindo doenças degenerativas. As frutas vermelhas, entre elas mirtilo, framboesa, amora, morango, cranberry, goji berry, uva e cereja, são ricas em flavonoides e antocianinas, substâncias que neutralizam a ação dos radicais livres, promovendo a saúde das células. As antocianinas em particular são interessantes para a prevenção do câncer e do diabetes. Os chás verde e branco contêm galato de epigalocatequina (EGCG), um dos antioxidantes mais potentes conhecidos. Numerosos estudos têm relacionado o consumo desses chás a

taxas mais baixas de enfermidades cardíacas, câncer e doença de Alzheimer. O alho contém alicina e aliina, que atuam no combate aos radicais livres, principais agentes de envelhecimento das células, e ainda fortalecem o sistema imunológico, aumentando a resistência do organismo. O cacau é fonte de flavonoides com potente ação antioxidante, que modulam a função imunológica e a inflamação. O consumo dessa fruta diminui o risco de doenças cardiovasculares e seus antioxidantes auxiliam no retardo do envelhecimento precoce da pele. A cúrcuma é fonte de curcumina, de ação antioxidante, e também evita o envelhecimento precoce. Possui potencial anticâncer, destoxicante, antimicrobiano e anti-inflamatório. Protege nosso organismo de doenças cardiovasculares e do início do desenvolvimento de tumores. O azeite de oliva extravirgem contém ômega-9, gordura monoinsaturada e grande aliada da saúde do coração. Auxilia na redução do LDL-colesterol e no aumento do HDL-colesterol. Além disso, apresenta bom teor de vitamina E, que funciona como excelente antioxidante, auxiliando no retardo do envelhecimento precoce. Inclua esses alimentos em um cardápio diversificado e equilibrado para prolongar a juventude e proteger o organismo dos efeitos do tempo!



## CONHEÇA OS BENEFÍCIOS E EM QUAIS ALIMENTOS SÃO ENCONTRADOS OS FITOESTERÓIS

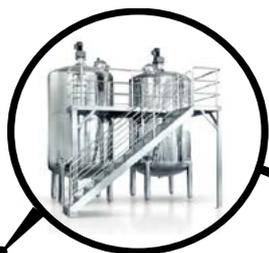
O controle dos níveis de colesterol e a prevenção deste problema é um assunto muito falado na mídia ultimamente. As indústrias alimentícias estão investindo cada vez mais para desenvolver produtos que ajudem no tratamento e na redução do colesterol. A adição de fitoesteróis a diversos tipos de alimentos (iogurtes, leite, creme vegetal) auxilia na redução deste problema, na alimentação do dia a dia. I. Os fitoesteróis são constituintes naturais da estrutura dos vegetais e apresentam estrutura similar ao colesterol. Auxiliam na redução da absorção do colesterol a partir da competição com o mesmo, a qual é gerada pela afinidade físico-química dos fitoesteróis com a micela, estrutura responsável pela absorção de ácidos graxos e compostos lipídicos. Assim, a competição dos fitoesteróis com o colesterol interfere sua solubilização e incorporação no intestino, levando a uma menor absorção pelo organismo.

Vale citar que alguns mecanismos adicionais dos fitoesteróis na redução da absorção do colesterol ainda não foram totalmente elucidados. Os fitoesteróis podem ser encontrados em alguns alimentos vegetais naturais, tais como grãos, oleaginosas, verduras e legumes. Entretanto, a quantidade encontrada nestes alimentos, a partir de uma dieta balanceada, é muito pequena, não atingindo as recomendações e efeitos desejados. Sendo assim, a indústria alimentícia fornece ótimas opções de alimentos com quantidades adequadas de fitoesteróis, tais como cremes vegetais, iogurtes e compostos lácteos. A dosagem ideal é 1g a 3g de fitoesteróis/dia por, no mínimo, 4 semanas. Vale sempre lembrar: A prática de atividades físicas e uma alimentação saudável e equilibrada devem sempre estar presentes. Não existem milagres, tudo deve estar dentro de um contexto saudável.

## PROBIÓTICOS DUPONT™ HOWARU® REDUZEM EFEITOS COLATERAIS DOS ANTIBIÓTICOS

Um estudo desenvolvido para investigar a capacidade de uma formulação probiótica exclusiva de reduzir potenciais efeitos colaterais gastrointestinais no tratamento com antibióticos identificou benefícios significativos a partir da suplementação com Howaru® Restore, item do portfólio de probióticos da DuPont Nutrição & Saúde. Realizado pela DuPont Nutrição & Saúde em colaboração com o Changhai Hospital, (China, Xangai), o estudo foi publicado no *Vaccine Journal* sob o título "Clinical Dose Response Study Examines Use of Probiotics to Reduce Symptoms of Antibiotic Use" (Estudo Clínico de Dose-Resposta Examina o Uso de Probióticos para Reduzir os Sintomas do Uso de Antibióticos). A partir da metodologia de dose-resposta, triplo-cego, os pesquisadores concluíram que a combinação de quatro cepas probióticas do Howaru® Restore pode reduzir o risco e a duração da diarreia associada ao uso de antibióticos (AAD). A redução dos sintomas gastrointestinais - febre, inchaço e dor abdominal - também foi observada em comparação com o grupo placebo. Participaram do estudo 503 adultos, recrutados no Changhai Hospital e divididos em três grupos: um grupo que recebeu placebo ao longo do tratamento e outros dois grupos que receberam uma dose baixa ou alta de Howaru® Restore (garantindo uma dose mínima de  $2,5 \times 10^9$  e  $10 \times 10^9$  unidades formadoras de colônias (UFC), respectivamente, ao final da vida útil do produto). Todos os tratamentos (placebo

e probiótico) foram administrados diariamente, na forma de cápsulas, no período de ingestão dos antibióticos e sete dias após o tratamento com o medicamento. Enquanto o grupo de baixa dose registrou claramente menos efeitos colaterais aos antibióticos quando comparado ao grupo que ingeriu placebo, a incidência de AAD (diarreia associada a antibióticos) no grupo de dose alta foi, com 12,5%, perto de metade do grupo placebo (24,6%). O grupo de alta dose teve igualmente uma taxa consideravelmente menor de febre e desconforto gastrointestinal. Além disso, o estudo indica uma tendência reduzida da diarreia associada à *Clostridium difficile* (CDAD), sendo *Clostridium difficile* o agente patogênico responsável por 10% a 25% dos episódios de AAD e quase todos os episódios de colite pseudomembranosa induzida por antibiótico. Além de ser um dos maiores estudos com probióticos e AAD, é, até o momento, o único estudo de dose-resposta sobre o efeito de probióticos na AAD em adultos.



A Capuani está no mercado há mais de 80 anos, buscando sempre inovar. Somos fabricantes de Fragrâncias, Tensoativos e Ésteres Químicos que são componentes básicos para formulação de aromas e fragrâncias.

Prezamos por qualidade, tecnologia e agilidade

capuani

## A IMPORTÂNCIA DO BETACAROTENO PARA O ORGANISMO

O betacaroteno é o membro mais conhecido e pesquisado da família dos carotenóides. Esse pigmento vermelho-laranja encontrado em plantas e frutos é convertido em vitamina A após o seu consumo, colaborando para prevenção de algumas doenças. Estudos mostram que o betacaroteno pode proteger o indivíduo contra alguns tipos de câncer, doenças oculares, problemas cardiovasculares, declínio cognitivo (Mal de Alzheimer) e colesterol alto. A ingestão deste carotenóide, também pode proteger um indivíduo de outras condições de saúde que estão ligados a danos oxidativos no organismo. Como um antioxidante, o betacaroteno ajuda a rejuvenescer o organismo, impedindo o crescimento de células não saudáveis e promovendo o crescimento das mais saudáveis. As melhores fontes de betacaroteno são abóbora, batata-doce, cenoura, tomate, pimentão vermelho, aspargos, damasco, laranja, manga, melão, mamão, melancia, couve e espinafre. O cozimento e a gordura potencializam os efeitos deste antioxidante no organismo. A principal dica é refogar os alimentos ricos em betacaroteno e temperar com um pouco de



azeite. Como os carotenóides são lipossolúveis, o azeite (gordura) facilitará a absorção dessa substância no organismo.

## ALIMENTOS QUE COMBATEM A ENXAQUECA

A enxaqueca está entre os incômodos mais comuns do mundo. Hereditária, ela pode ser causada por diversos fatores, como ansiedade, jejum prolongado, noites mal dormidas, estresse e variações hormonais. A boa notícia é que, com a alimentação correta, é possível prevenir o problema! A partir do momento em que a enxaqueca é diagnosticada, é preciso realizar uma série de mudanças no estilo de vida. Praticar atividades físicas leves ou moderadas, adotar uma dieta leve, não pular refeições e não mudar horários de sono são as principais necessidades. Um cardápio saudável pode ajudar a minimizar a possibilidade de sofrer com as fortes dores de cabeça. Beber água é fundamental. Os grãos integrais, que são ricos em magnésio,

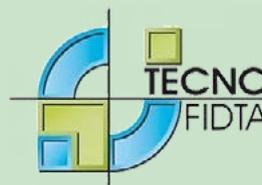
também são grandes aliados. A linhaça e os peixes magros - ricos em ômega 3 -, as frutas não ácidas, o arroz integral e alimentos ricos em antioxidantes são boas opções. Se muitos alimentos ajudam a prevenir a enxaqueca, alguns podem, pelo contrário, aumentar as chances de crise. Itens ricos em aminas (embutidos, fermentados, queijos maturados, chocolates), cafeína (café e refrigerantes) e gordura devem ser evitados. O mesmo vale para as bebidas alcoólicas e ingredientes que possuam nitratos e nitritos (carnes curadas, peixes em conserva, patês, caviar). Para garantir uma rotina sem incômodos, a recomendação das especialistas é manter a alimentação equilibrada sempre, independente das crises.



## TECNO FIDTA É PONTO DE ENCONTRO DAS PRINCIPAIS INDÚSTRIAS ALIMENTÍCIAS

O mercado global de alimentos está crescendo com a demanda, o que permite o crescimento constante deste setor de atividade estratégico e de alto potencial. Organizada pela Messe Frankfurt Argentina e com o apoio da *Asociación Argentina de Tecnólogos Alimentarios (AATA)* e da *Asociación de Proveedores de la Industria de la Alimentación (ADEPIA)*, a 12ª Tecno Fidta - Exposição Internacional de Tecnologia de Alimentos, Aditivos e Ingredientes -, que será realizada de 16 a 19 de setembro, no Centro Costa Salguero, em Buenos Aires, Argentina, é considerada como um dos mais importantes eventos na América do Sul, sendo ponto estratégico para reunião dos principais gestores da indústria alimentícia. O evento reunirá em quatro dias os grandes *players* do setor, gerando um ambiente adequado para a realização de negócios. Além de apresentar as principais novidades do setor, o evento inclui atividades paralelas, através de um programa acadêmico para promover a atualização profissional.

A Tecno Fidta ocupará uma área de 19.000 m<sup>2</sup>, e contará com a participação de mais de 230 expositores, que apresentarão as últimas novidades e as tendências relacionadas ao processamento de alimentos e bebidas; embalagens e engarrafamento; aditivos; ingredientes e matérias-primas; refrigeração; laboratórios e controle de qualidade; automação e controle; produtos de higiene industrial para fábricas de alimentos e bebidas; acessórios e periféricos e serviços para a indústria. Os organizadores esperam a visita de cerca de 14.000 visitantes, entre empresários e profissionais do setor alimentício. Para mais informações: [www.tecnofidta.com](http://www.tecnofidta.com)



## CAFÉ FAZ BEM AO CORAÇÃO

O tradicional cafezinho é uma das bebidas mais consumidas e apreciada no Brasil e no exterior. Estudos recentes mostram que a bebida é saudável para o ser humano, se tomado em quantidades moderadas e habituais, ou seja, até quatro xícaras ao dia. O estudo observou os efeitos do café sobre variáveis que envolvem o sistema cardiovascular para saber os efeitos da bebida na pressão arterial e no coração de pacientes que já têm doenças coronárias. Considerando os estudos recentes, não há evidências de que o café seja ruim para pessoas com problemas no coração. O café de torra clara tem leve tendência a aumentar a pressão arterial. Já o café de torra escura não causou nenhuma alteração na pressão. Houve discreto aumento no colesterol ruim e também no colesterol bom. Observou-se também que, depois de ingerir café, as pessoas normalmente conseguiam andar mais na esteira. Além disso, estudos epidemiológicos realizados pelo Instituto do Câncer americano avaliaram mais de 400 mil pessoas, durante o período de 20 anos. Os resultados, publicados no *New England Journal of Medicine*, mostram que os pacientes com câncer que tinham o hábito de tomar café morreram menos do que aqueles que não ingeriam a bebida. No século passado, algumas pessoas acreditavam que o café trazia malefícios à saúde, podendo aumentar a pressão sanguínea, causar arritmia e até mesmo



provocar infartos. A partir de 2000 e 2001, estudos começaram a comprovar que tais crenças não possuíam base científica. Estudos recentes sugerem que os diabéticos que tomam café morrem menos do que os diabéticos que não tomam. Além disso, não há evidência alguma que comprove a relação entre o consumo de café e a ocorrência de infartos.

Aromas  
para todos  
os gostos



A natureza cria  
e a Aromax reproduz  
com perfeição



Consulte o nosso  
Departamento Comercial / Vendas  
Tel. (12) 3644-4100  
Fax: (12) 3644-4129  
[vendas@aromax.com.br](mailto:vendas@aromax.com.br)

**AROMAX**  
Dá gosto criar  
com Aromax

[www.aromax.com.br](http://www.aromax.com.br)

## AS PROPRIEDADES NUTRICIONAIS DA MAÇÃ

A maçã é uma das frutas mais consumidas no mundo por conta de seu sabor inigualável e de suas conhecidas propriedades nutricionais. No Brasil, a fruta ganha cada vez mais espaço na alimentação do consumidor, que atualmente conta com uma produção 100% nacional cultivada principalmente em Santa Catarina e no Rio Grande do Sul. De acordo com especialistas, a maçã tem propriedades reguladoras únicas, ajudando na boa digestão e controlando o colesterol graças ao alto teor de pectina em sua casca. Rica em vitaminas: B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> e niacina, além de sais minerais, como fósforo e ferro, a longa lista de benefícios da fruta inclui ainda a prevenção de alergias, formação de cálculos e de câncer digestivo, além de atuar na limpeza do sangue. Com grande concentração de flavonóides, conhecidos pelas suas fortes capacidades antioxidantes, o consumo da maçã é benéfico para a saúde do coração, enquanto o alto teor de potássio da polpa da fruta ajuda a eliminar o excesso de água no corpo. Por este conjunto de atributos funcionais, muitos nutricionistas recomendam o consumo de uma maçã por dia para contribuir para o bom funcionamento do organismo. Originária do Sudeste europeu e do sudoeste asiático, a maçã conta com mais de 1.500 espécies e variedades diferentes, sendo as maçãs do tipo Gala e Fuji, as mais consumidas no Brasil. As propriedades terapêuticas e nutritivas da fruta são conhecidas ao longo da história desde o tempo dos Romanos, que a utilizava para tratar sintomas de palpitações e melancolia. Hoje, seus efeitos medicinais incluem ainda o combate à diabetes, obesidade, acidez do organismo e inflamações do sistema digestivo e respiratório. Assim, a maçã continua muito apreciada por todos os públicos, como um alimento funcional e de rápido e fácil consumo, ideal para



o dia a dia atribulado, oferecendo um aporte imediato e saudável de açúcar natural e fornecendo energia para combater a fadiga mental e muscular. Consumida *in natura*, o sabor doce e pouco ácido da maçã tem propriedades refrescantes e adstringentes, além da fruta poder ser utilizada na gastronomia em diversas receitas de doces, geleias, compotas, além de ser consumida como suco natural, ou fermentada em bebidas alcoólicas e vinagre.

## ALIMENTOS AUXILIAM NA PREVENÇÃO DA TROMBOSE

A trombose atinge principalmente pessoas com idade superior a 40 anos. Estão no grupo de risco mulheres que utilizam pílulas anticoncepcionais, apresentam histórico familiar da doença, abortos recorrentes, eclâmpsia, obesidade, tabagismo e alcoolistas. O tratamento adequado deve ser prescrito por um médico e muitas vezes com o uso de medicamentos. A alimentação auxilia na prevenção da trombose, pois pode melhorar a circulação sanguínea.

Alimentos ricos em vitamina C (cítricos e frutas vermelhas) e flavonóides (frutas vermelhas, cebola roxa) são antioxidantes e fortalecem as paredes dos vasos, reduzem a fragilidade e o extravasamento de sangue. Os peixes de água fria, a linhaça e a chia contêm ômega 3 que evitam a formação de coágulos e aumentam a fluidez sanguínea. O ideal é evitar alimentos ricos em vitamina K, pois ela altera o sistema de coagulação, portanto, vegetais verdes escuros e miúdos devem ser consumidos com cautela. Os industrializados, sal e embutidos também devem ser evitados, pois são ricos em sódio e comprometem a saúde da circulação sanguínea.

