

# Mercado, Empresas & Cia.

## INGESTÃO DIÁRIA DE AZEITE REDUZ INCIDÊNCIA DE PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

O estudo *Primary Prevention of Cardiovascular Disease with Mediaterranean Diets (PREDIMED)*, desenvolvido ao longo de cinco anos com a participação de 7.447 pacientes, entre 55 e 80 anos de idade, sendo 57% de mulheres com alto risco de doença cardiovascular, mas sem manifestação da doença no início do estudo, demonstrou que o consumo de dieta mediterrânea, enriquecida com três tipos de frutos secos (amêndoas, avelãs e nozes) ou uma dose adicional de azeite extra virgem, diminuiu a incidência dos principais eventos cardiovasculares, como infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral (derrame) e a mortalidade por doença cardiovascular. O estudo contou com



No estudo, os pacientes foram divididos, de forma aleatória, em três grupos, cada um seguindo um tipo de regime alimentar: dieta mediterrânea com adicional de azeite extra virgem por dia; dieta mediterrânea suplementada com frutos secos variados; e um terceiro regime, com dieta de baixo índice de gordura. Os dois grupos de pacientes que seguiram a dieta mediterrânea apresentaram boa adesão à ingestão de frutos secos e de azeite, assim como à necessidade de realização de exames de sangue para avaliação. Os indivíduos participantes do grupo de dieta mediterrânea com azeite extra virgem ou frutos secos apresentaram, respectivamente, 30% e 28% menos eventos cardiovasculares

e mortalidade por problemas cardiovasculares do que aqueles que participaram do grupo de dieta com controle de gordura. Durante o acompanhamento por quase cinco anos não foram reportados efeitos adversos ou ganho de peso. Para os pesquisadores, a principal mensagem desta análise é que as pessoas que seguem uma alimentação saudável com a inclusão da gordura de frutos secos e azeite extra virgem apresentam menor risco de eventos coronarianos. As recomendações nutricionais devem mudar a partir desse estudo.

o estudo contou com a participação de 16 grupos de pesquisa em sete regiões da Espanha, entre 2003 e 2011, e teve por objetivo analisar os efeitos da dieta mediterrânea na prevenção básica da doença cardiovascular em pessoas de risco. Segundo os pesquisadores, essa é uma boa notícia para consumidores de todo o mundo, pois todos possuem agora uma referência científica sobre a importância do azeite extra virgem na alimentação diária, aliado aos outros alimentos saudáveis, que fazem parte do modo de vida mediterrâneo, como peixes, legumes e frutas.

## MUNDO VERDE CHEGA A PRESIDENTE PRUDENTE

A Mundo Verde, rede de lojas de produtos naturais, orgânicos e bem estar, chegou a Presidente Prudente, SP, inaugurando loja no centro. Já são mais de 20 unidades da marca no interior paulista, um dos principais focos de expansão da empresa. Segundo pesquisa de 2012 da Latin Panel, o potencial de consumo das classes A, B e C da região, que representam 77% do total da população, apresenta crescimento exponencial, ultrapassando o da Grande São Paulo. Segundo a

empresa, mais do que o aumento da demanda, esse cenário mostra que há uma procura ainda por vir. Nas prateleiras da nova unidade, os consumidores encontram uma variedade de produtos que inclui alimentos naturais, funcionais, orgânicos, *diet*, *light*, sem glúten, sem lactose, além de diversos tipos de chás, suplementos para atletas e fitoterápicos. A Mundo Verde possui mais de 200 lojas no Brasil, distribuídas por 22 Estados mais o Distrito Federal, além de duas unidades em Portugal.

## ALIMENTOS DETERGENTES

O mau hálito, cientificamente chamado halitose, tem mais de 50 possíveis causas. As origens mais frequentes são a saburra lingual, problemas periodontais, problemas respiratórios e hepáticos, estresse, hipoglicemia, alimentação inadequada, desidratação (ingestão insuficiente de água) e xerostomia, também conhecida como boca seca. Alguns desses problemas têm soluções rápidas e simples. O aumento da ingestão de água é uma delas, pois estimula as glândulas salivares e ainda ajuda a eliminar resíduos de todo o organismo, inclusive da boca. Embora se faça uma associação direta e exclusiva entre o mau hálito e a boca, o odor exalado também pode ser potencializado pela má digestão. Isso ocorre quando gases produzidos no intestino são incorretamente desviados para o estômago e, então, liberados pelas vias respiratórias, situação comum em pessoas de mais idade. Nesse caso, o chá de boldo pode ser de grande ajuda, uma vez que estimula esse processo, prevenindo, conseqüentemente, essa situação desagradável. Com relação aos alimentos, a maçã, a cenoura, o pepino e o aipo, quando ingeridos crus e com casca, são os que têm maior ação de limpeza, realizando uma espécie de raspagem dos dentes, o que impede o acúmulo de bactérias, e livrando de possíveis odores indesejados. Já o limão, que tem poder adstringente e bactericida, elimina as bactérias presentes na boca e em todo o sistema digestivo. Essa fruta ainda atua como reguladora do intestino, responsável por produzir



diversos gases que, muitas vezes, acabam sendo eliminados pelas vias respiratórias. Presente na categoria de alimentos antioxidantes e anticoagulantes, o gengibre atua também como um ótimo adstringente natural, por estimular alguns processos digestivos. Outra boa opção é a hortelã. Amplamente utilizada em tratamentos medicinais, é também dotada de diversas propriedades que estimulam o sistema digestivo, além de ter um aroma agradável. Uma causa também bastante comum do mau hálito é o elevado nível de gás sulfídrico no organismo, resultante dos processos metabólicos anaeróbicos, que ocorrem na ausência de ar, do organismo. Nesse caso, o iogurte natural sem açúcar pode ser a grande solução, uma vez que age reduzindo os níveis desse gás.

**nexira**  
Innovation Inspired by Nature

Conceituado fornecedor de Extratos Botânicos & Especialidades

Líder Mundial  
em Goma Acácia

ID-Alg™, Vinitrox™, Exocyan™, Serenzo™, Fibregum™ ...

- Gerenciamento de Peso
- Nutrição Esportiva
- Gerenciamento do Stress
- Fortificação com Fibras



Nexira Brasil Comercial Ltda

Tel / Fax: +55 11 3803 7373 • info-brasil@nexira.com • www.nexira.com

www.nexira.com

## PRODUTOS LIGHT ENGORDAM LUCRO DE EMPRESAS DO SETOR DE ALIMENTOS

A busca dos consumidores por qualidade de vida e melhores padrões estéticos e de saúde está engordando os números do segmento de produtos *lights*, dietéticos, integrais e funcionais. Dados da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos Dietéticos e Especiais (ABIAD) mostram que o segmento já representa 5% do setor de alimentos do país, movimentando US\$ 10 bilhões em negócios em 2012, valor 25% acima do realizado em 2011 (US\$ 8 bilhões) e 75% superior ao volume de 2008 (US\$ 5,7 bilhões). O crescimento anual das vendas de alimentos saudáveis chega a ser três vezes superior ao registrado por produtos tradicionais, segundo a ABIAD. A empresa Vigor, é um exemplo. Os produtos com selo *light* representavam 6% do total das vendas em 2003. Em 2012, a empresa lançou um portfólio completo de produtos funcionais (Lactive, para o intestino; Cálcio +, para os ossos; e Actilife, leite fermentado, além do iogurte Grego,



que ganhou a versão *light* a pedido dos consumidores), e a participação dos saudáveis chegou a 20%. Além da Vigor, outra marca do setor de iogurtes que adaptou seu portfólio para atender às demandas por alimentos saudáveis dos consumidores foi a Danone. Fundada em 1919, a empresa alterou seu carro-chefe em 2004, e apostou suas fichas no iogurte funcional Activia, que sozinho representa hoje 30% do volume de vendas da Danone e está presente em 15 milhões de lares brasileiros. Pesquisas de perfil do consumidor feitas pelo Pão de Açúcar, detentor da marca de produtos saudáveis Taeq, criada em 2006, identificaram, a partir de 2010, uma mudança no interesse dos compradores: a alimentação passou a melhorar devido a preocupações com qualidade de vida e saúde, e não só com emagrecimento. A Taeq foi fundada em 2006 com 180 itens. De lá para cá, a linha cresceu para 600 produtos.

## ORGÂNICOS ITALIANOS DESEMBARCAM NO BRASIL

A Organic Alimentos, uma das primeiras empresas nacionais certificada pelas diretrizes brasileiras e americanas para produção de alimentos livres de aditivos químicos, acaba de adquirir a distribuição da La Bio Idea para todo o Mercosul. A linha de produtos italianos 100% orgânicos faz parte da DO-IT - Dutch Organic International Trade, empresa holandesa pioneira mundialmente no fornecimento de ingredientes

do gênero e também detentora de duas marcas no mercado varejista. São 102 produtos na linha da La Bio Idea, entre eles, massas, molhos, antepastos, azeites, sopas, sucos e vegetais enlatados. Excluindo as variações de tamanho dos mesmos produtos, são, aproximadamente, 90 novos itens na carteira da Organic Alimentos. A distribuição dos produtos da linha será feita em varejo, inicialmente no Brasil, Argentina e Uruguai.

## ROMÃ DIMINUI O COLESTEROL, PREVINE DOENÇAS E O ENVELHECIMENTO PRECOCE

*In natura*, em forma de suco, chá, ou até como ingrediente de molhos, a romã é muito flexível na hora do seu consumo, podendo, inclusive, ser ingerida com casca e semente, já que essas, respectivamente, retêm a maior parte dos compostos benéficos da fruta e são ricas em nutrientes. Essa fruta é composta por vitaminas do complexo B, que auxiliam a circulação; vitamina A, que deixa a pele bonita e ajuda a visão; vitamina C, que beneficia o sistema imunológico e contém ácido fólico, que melhora a saúde cardiovascular. Entre os principais benefícios que a romã pode oferecer para a saúde, está sua atuação na diminuição do colesterol LDL e do colesterol



total; ajuda na prevenção de patologias como diabetes, obesidade, hipertensão, entre outras, por ser ótima antioxidante, com mais de 80 fitoquímicos; prevenção do envelhecimento celular, mantendo a pele firme e saudável por conta de sua ação antioxidante; fortalecimento do sistema imunológico, prevenindo o aparecimento de gripes, viroses, entre outras doenças; e diminuição da inflamação celular, relacionada a patologias como a fibromialgia; além de ser rica nos ácidos

gálico, elágico e protocatequínico, com ação anticancerígena, por barrar as moléculas que danificam a estrutura celular e provocam o câncer.

## ESTUDO REVELA QUE ALGUNS ALIMENTOS PODEM REDUZIR O RISCO DE CÂNCER DE MAMA

Segundo uma pesquisa conduzida pelo *Brigham and Women's Hospital*, em Boston, o hábito de manter uma dieta rica em vegetais nutritivos está associado a uma redução do risco de um tipo específico de câncer de mama. O relatório reuniu as análises de dados de outros 20 estudos feitos com 993.466 mulheres, que foram acompanhadas por um período de tempo de 11 a 20 anos. As avaliações foram realizadas com a análise do consumo de frutas e vegetais entre as mulheres, bem como o desenvolvimento de câncer nelas e o tipo da doença ao longo dos anos. A conclusão foi de que uma relação direta entre o consumo de vegetais com a redução apenas do câncer do subtipo receptor de estrogênio negativo. A notícia vale ainda mais como um motivo para manter uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes. Entre os super alimentos indicados pelos pesquisadores para a prevenção do câncer de mama e da saúde geral estão o brócolis, alimento de grande importância na luta contra o câncer graças à presença do componente sulfurafano, que combate



a propagação dos tumores; o alho, considerado um dos alimentos que ajudam no combate ao câncer em várias formas da doença; a romã, que além dos polifenóis antioxidantes, possui um fitoquímico chamado elagitanino, que inibe a aromatase, uma enzima que aumenta a produção de hormônios no tecido mamário; as nozes, cujas pesquisas anteriores mostraram que o consumo regular de nozes durante toda a vida pode reduzir risco de câncer de mama pela metade; o açafrão, que ajuda a combater uma molécula chamada Rankl, associada aos tipos mais agressivos de câncer; as frutas vermelhas, riquíssimas em antioxidantes que bloqueiam a ação de radicais livres que atacam as células saudáveis; a linhaça, que ajuda a reduzir a propagação da doença; o chá verde, bebida rica em polifenol do tipo galato de epigallocatequina (EGCG), que está relacionada ao avanço mais lento do câncer; e os tomates, ricos no antioxidante licopeno, que combate o crescimento das células cancerígenas nas mamas.

## Trabalhamos unidos

Em busca de soluções inovadoras para a indústria alimentícia

Linhas de produto:

- Acidulantes e Reguladores de Acidez
- Antioxidantes
- Conservantes
- Edulcorantes
- Umectantes
- Emulsificantes
- Flavorizantes
- Corantes
- Espessantes
- Gorduras
- Aditivos para Farinha
- Aminoácidos



## O PODER E OS BENEFÍCIOS PROPORCIONADOS PELA UVA

A uva é recomendada para que se tenha uma boa qualidade de vida e saúde. Além de ser uma fruta muito saborosa, é rica em nutrientes e traz diversos benefícios e bem estar. É fonte de carboidrato, que fornece energia para o corpo, e vitamina C, que auxilia no bom funcionamento do sistema imunológico, aumentando as defesas do organismo. A fruta possui também carotenóides, vitaminas do complexo B, D, E e K e propriedades como catequinas e flavonóides, que mantêm o bom funcionamento da célula e tem ação antioxidante e antiinflamatória, prevenindo o envelhecimento celular. A casca da uva é igualmente importante, especialmente as de cor escura, porque



sejam considerados alimentos funcionais, ou seja, que beneficiam o organismo. Pesquisas mostram o quanto o suco de uva é benéfico para a saúde, auxiliando na prevenção de doenças e agindo como estimulante de diversas funções do organismo. O suco de uva também é rico em compostos bioativos, que são alimentos que além de nutrir, apresentam propriedades preventivas, capazes de diminuir o dano causado pelo estresse oxidativo e suas consequências, como o envelhecimento precoce, doenças cardiovasculares entre outras. O hábito de consumir diariamente o suco da fruta proporciona melhorias no controle da pressão arterial e redução no índice de câncer. Também é

atribuída à uva a otimização da função hepática e regeneração das células do fígado, efeito alcalinizante, que combate a acidez sanguínea, estimulante digestivo, redução da anemia, cansaço e osteoporose.

## PLANTA EUROPEIA CONTÉM PROPRIEDADES DO ÔMEGA 3

Essencial para a saúde, o ômega 3 não é produzido naturalmente pelo organismo. Por esta razão, a ingestão desse nutriente é extremamente necessária por meio da dieta, como peixes, vegetais, frutas, etc. Para ajudar nessa tarefa, pesquisadores apresentam alternativas como, por exemplo, o óleo extraído da semente de Echium, que contém o ácido estearidônico, um ácido graxo poliinsaturado (ômega 3). Alguns estudos demonstraram que o óleo de Echium é capaz de reduzir o nível dos triglicérides (gordura presente no organismo que está associada aos níveis elevados de colesterol) no sangue e no fígado. Além disso, o consumo regular desse óleo promove redução de radicais livres, o

que evita o envelhecimento precoce; diminui o acúmulo de placas de gordura responsáveis pelo entupimento de veias, ou seja, efeito cardioprotetor; atua no estímulo das funções do cérebro e promove a melhora da flexibilidade articular, dentre outros benefícios. A dieta ocidental típica contém uma baixa quantidade de ácidos graxos ômega 3, logo representa um fator de risco para a ocorrência de processos inflamatórios e para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. A suplementação do Echium, portanto, é uma opção 100% natural e livre de efeitos indesejados. Ele pode ser utilizado tanto na prevenção, quanto na redução da inflamação já existente.

## CHIMARRÃO TRAZ BENEFÍCIOS À SAÚDE

Muito mais do que um hábito da população do Sul do Brasil, a tradição de tomar chimarrão também faz bem à saúde. Estudos comprovam que a erva-mate, que pode ser consumida como chimarrão ou chá, traz diversos benefícios às funções orgânicas. Os principais componentes da planta atuam como auxiliar em dietas, diurético, digestivo e também ajudam no tratamento da fadiga funcional. De acordo com um estudo feito recentemente pela Feevale de Novo Hamburgo, RS, o mate, além de estimulante, também faz bem ao coração. O estudo mostrou que o uso diário de 100 gramas da erva-mate pode causar a diminuição de 29% dos níveis de colesterol e de 62% nos triglicérides, afastando os riscos de problemas cardíacos.



## ALIMENTOS QUE REFORÇAM O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Determinados alimentos oferecem substâncias bioativas que ajudam a estimular o sistema imune, aumentando a resistência do organismo contra vírus e bactérias. Para prevenir viroses, tão comuns nos dias mais frios, e diminuir infecções que atrapalham o rendimento do dia a dia, é fundamental uma alimentação saudável, com a ingestão de nutrientes que aumentam a resposta imunológica do organismo, além de evitar alimentos prejudiciais. A preocupação com a boa forma pode fazer com que as mulheres optem por dietas milagrosas com poucas calorias, pobres em vitaminas e minerais tão importantes para uma melhor resposta imunológica. Outros fatores, como ansiedade, estresse e TPM, também influenciam. Nesse período, o consumo de doces e gorduras, que dão a sensação de bem estar, aumenta. Porém, a maioria desses alimentos oferece calorias vazias, ou seja, não têm os nutrientes importantes para a manutenção do sistema imunológico saudável. Todas as células do sistema imunológico necessitam de nutrientes para funcionarem corretamente. Sendo assim, quando existe uma deficiência nutricional, o risco de desenvolvimento de doenças, como as infecções, é muito maior. Por isso, certos alimentos são

essenciais para permitir que as células imunes atuem contra agentes agressores. As vitaminas C, D e E, o selênio, zinco, probióticos, aminoácidos e ácidos graxos ômega 3 são alguns dos nutrientes que fortalecem as defesas do organismo. Entre os alimentos que reforçam o sistema imunológico estão a gema de ovo, rica em vitamina D, que ajuda a regular o sistema imune. Estudos indicam que a sua deficiência pode contribuir com infecções respiratórias mais frequentes, principalmente no inverno, quando a incidência dos raios solares, que sintetizam o precursor da vitamina D na pele, é menor; semente de abóbora, arroz integral e ostras, que possuem zinco; shitake, que possui uma substância chamada lentinana que aumenta a produção das células de defesa do organismo. Tem também fibras, que ajudam a saciar a fome; iogurte, cuja presença de lactobacilos vivos pode estimular a produção de anticorpos, fortalecendo o sistema imunológico; castanha do Pará, rica em selênio, que potencializa o sistema imunológico por conta dos linfócitos B, responsáveis pela produção de anticorpos no organismo; e óleo de coco, que tem ácido láurico que estimula o equilíbrio imunológico. O óleo de coco ajuda a combater bactérias, fungos e vírus e, conseqüentemente, a diminuir infecções; e cereais, ricos em vitamina B<sub>6</sub>, fundamental para o metabolismo de aminoácidos, componentes das proteínas, útil porque a resposta imune necessita de uma síntese protéica maior. Estudos mostram que a deficiência da B<sub>6</sub> compromete a produção de anticorpos.

Empresa listada na Bolsa de Valores de Hong Kong (HK.0546)  
ISO9001, ISO22000(HACCP), ISO 14001, OHSAS18001, GMP,  
IP Control, BRC, produtos certificados Halal e Kosher

# MAIOR PRODUTOR MUNDIAL DE GOMA XANTANA E GLUTAMATO MONOSSÓDICO

Espessantes, estabilizantes, emulsificantes  
e realçadores de sabor para fins profissionais

Fufeng Group Limited

Address: Building 3, No. 29, Jinghai 2nd Rd, Beijing Economic-Technological Development Area, Beijing 101111, China.  
Tel: (+86) 10 6789-2679 ext. 8115 - Fax: (+86) 10 6789-2056  
www.fufeng-group.com  
E-mail: rebecca@fufeng-group.com - eric@fufeng-group.com

## JABUTICABA PROLONGA VIDA DE PROBIÓTICOS

Pesquisadores da Faculdade de Engenharia de Alimentos da Unicamp produziram um extrato natural da casca da jabuticaba, uma fruta nativa e abundante no Brasil. O composto bioativo foi utilizado em alimentos com probióticos, ricos em microorganismos vivos e que trazem benefícios como o equilíbrio microbiano intestinal, entre outros. A utilização do extrato da jabuticaba nestes produtos possibilitou dois benefícios: aumento da sobrevivência dos microorganismos probióticos e ação antioxidante natural, igualmente benéfica à saúde. Entre os alimentos probióticos mais conhecidos estão alguns tipos de queijos, iogurtes e bebidas lácteas. Já os alimentos com função



antioxidante natural retardam a formação de radicais livres no organismo, que podem causar o envelhecimento precoce e doenças degenerativas. Segundo os pesquisadores, trata-se de um produto natural de alta qualidade e com duplo benefício à saúde por ter propriedade funcional e antioxidante. O composto de jabuticaba não interferiu no sabor e nem na cor original do iogurte ou do queijo petit suisse usados nos testes. Ainda segundo os pesquisadores, se o extrato for adicionado no iogurte ou no queijo, eles não vão ficar com sabor de jabuticaba, pois a quantidade utilizada é muito pequena, justamente para não interferir no sabor do produto.

## HÁBITOS SAUDÁVEIS DE ALIMENTAÇÃO

A maioria dos brasileiros tenta seguir uma dieta balanceada ao procurar por opções nutritivas, mas de acordo com o novo relatório da Mintel, eles não irão abrir mão dos alimentos calóricos. Atualmente, 66% dos brasileiros dizem que consomem frutas e vegetais diariamente e 22% afirmam que seguem uma dieta de baixo teor de gordura. Entretanto, se por um lado a pesquisa da Mintel mostra que 36% dos brasileiros consomem alimentos saudáveis alternados com opções calóricas e 12% deles afirmam seguir uma dieta rigorosa, por outro, 24% dizem que têm uma dieta quase saudável que admite alguns doces. Pessoas mais velhas, pertencentes ao grupo de 45 a 54 anos, são as que mais tendem a consumir alimentos saudáveis, sendo que 27% delas afirmam que adotam uma dieta quase completamente saudável, comparada com 20% dos jovens adultos, de 16 a 24 anos. De fato, pessoas jovens não estão muito preocupadas com o que comem (37% declaram que consomem o que querem, quase 10% a mais que a média total dos respondentes). Apesar dos consumidores brasileiros afirmarem que o gerenciamento de estresse contribui para um estilo de vida saudável, para 74% deles, dormir bem é o fator mais importante que colabora para uma boa saúde. Exercícios regulares aparecem como o segundo fator, mencionado por 49% dos entrevistados, seguido pela adoção de uma dieta balanceada (46%). Somente 6% dos brasileiros citam o consumo de vitaminas como um fator importante.

Entretanto, as vitaminas aparecem com destaque quando analisadas as faixas de idade de 16-24 anos (23%) e dos acima de 55 anos (21%). Quase todos os brasileiros (95%) declaram que fazer exercícios físicos é importante para se manter em forma. Apesar disso, 59% dizem que tentam se manter em forma através da realização de exercícios, ou seja, aproximadamente 40% dos brasileiros não incluem atividades físicas em suas rotinas. E 56% dizem que em vez de ir à academia, preferem se exercitar ao ar livre, correndo e jogando futebol ou voleibol, por exemplo. Esse número é significativamente grande quando o grupo acima de 55 anos é analisado: 63% afirmam que preferem atividades físicas ao ar livre. A pesquisa Mintel também revela que há diferenças entre homens e mulheres quando os fatores principais que contribuem para uma vida saudável são analisados. Entre os fatores citados que contribuem para a saúde, 23% dos brasileiros mencionaram o controle do estresse como importante. Essa porcentagem é relativamente maior entre as mulheres, 24% (contra 21% dos homens) e ainda mais alta, 31%, considerando o grupo entre 25 e 34 anos. Para controlar o estresse, parece que os homens brasileiros priorizam um melhor equilíbrio entre vida profissional e pessoal, com 14% deles (contra 9% das mulheres) afirmando que dão importância a isso. Essa característica é mais relevante entre homens de 25 e 34 anos, grupo no qual 15% afirmam procurar o equilíbrio entre trabalho e lazer, contra 9% das mulheres. Para os homens, a importância desse equilíbrio profissional e pessoal atinge o pico na faixa de idade entre 45 e 54 anos (20%). Já entre as mulheres, esse pico ocorre entre o grupo de 35 a 44 anos (14%).

## AS MELHORES SEMENTES PARA A SAÚDE

Elas são pequenas, mas cheias de nutrientes. Não carregam muito sabor, mas são poderosas aliadas da boa nutrição. As sementes são importantes fontes de vitaminas e fibras e ainda podem colaborar para reduzir o colesterol e melhorar a digestão. A semente de abóbora, por exemplo, é boa fonte de proteínas e fibras, potássio e magnésio. Segundo pesquisas, ajuda a baixar o mau colesterol e a manter a boa saúde da próstata. Já a semente de chia é rica em ácidos graxos, proteínas, fibras e cálcio. Pode ser consumida sobre saladas, iogurtes ou usada em receitas, como pães e bolos. A semente de linhaça é boa fonte de ômega 3, pode ajudar a reduzir inflamações, baixar o mau colesterol, controlar a pressão sanguínea, entre outros benefícios. Recomenda-se



consumir sobre saladas, cereais ou, ainda, em pratos assados. E, a semente de girassol, que fornece boa dose de magnésio, selênio e vitamina E.

## ALIMENTOS FONTE DE CÁLCIO QUE NÃO CONTÉM LEITE

O leite é a principal fonte de cálcio, nutriente fundamental, entre outras funções, para a formação da massa óssea, para a coagulação sanguínea e para a contração muscular. Mas existem outras boas fontes de cálcio que não contêm leite. Uma delas é o tofu, que apresenta maior quantidade de cálcio do que o leite. Enquanto 100g de leite contém 100mg de cálcio, em 100g de tofu há 159mg de cálcio. O problema, contudo, é a biodisponibilidade, uma vez que o organismo absorve melhor o cálcio de alimentos de origem animal do que os de origem vegetal. Mesmo assim, esse derivado da soja é uma boa fonte do nutriente, além de ser rico em proteínas, fósforo e magnésio. Outra boa fonte de cálcio é o brócolis cru, que contém 400mg de cálcio em 100g, mas consumido desta maneira diminui a eficiência da tireóide, podendo até levar a um quadro de hipotireoidismo. Por isso, recomenda-se ingerir o alimento cozido ou no vapor. Ao submetê-lo ao cozimento, entretanto, ele perde cerca de 70% da quantidade inicial de cálcio, enquanto que, no vapor, ele perde cerca de 25% da quantidade inicial do nutriente. Portanto,

a preferência é consumir o brócolis no vapor e aproveitar outros nutrientes, como ácido fólico, antioxidantes, fibras e vitaminas A e C. A sardinha, assim como outros peixes de água fria, é conhecida por ser fonte de ômega. Mas o alimento, que pode ser consumido assado, grelhado ou até em patê, também é rico em cálcio. Cada 100g de sardinha oferece 500mg do mineral. O peixe também é um alimento de fácil digestão e altamente recomendado para atingir as recomendações diárias de ingestão das vitaminas A e D. O espinafre, alimento antioxidante e fonte de fibras, também é rico em cálcio. Cada 100g do vegetal contém 160mg do nutriente. Outra característica do espinafre é o alto teor de ferro que faz com que seja bastante indicado para pessoas que sofrem de anemia ferropriva. Outros alimentos fontes de cálcio são a semente de gergelim (400mg de cálcio em cada 100g do alimento), soja (90mg do mineral a cada 100g), linhaça (200mg de cálcio em cada 100g), grão de bico (120mg de cálcio em cada 100g do alimento), aveia (300mg do mineral a cada 100g do cereal), e chia (556,8mg de cálcio a cada 100g do alimento).

**WACKER**

QUER UMA CISTEÍNA DE ALTA QUALIDADE PARA APLICAÇÕES EM ALIMENTOS?



Quer uma cisteína de fonte puramente vegetal para suas aplicações em alimentos? Converse conosco. Nós temos a solução. Oferecemos ao mercado a única cisteína de fonte vegetal existente, derivada de matérias-primas de base puramente vegetal e fabricada através de processo de fermentação patenteado pela Wacker Chemie, que obedece a rigorosos padrões HACCP. Nossa cisteína oferece pureza máxima e satisfaz todos os padrões alimentares e farmacêuticos importantes como, por exemplo, o FCC e o EP. É utilizada, por exemplo, na produção de aromatizantes e como suplemento na fabricação de produtos de panificação. Não corra riscos e informe-se sobre a cisteína da próxima geração: [www.wacker.com/cysteine](http://www.wacker.com/cysteine)

Wacker Química do Brasil Ltda.,  
Tel. +55 11 4789-8300  
[info.biosolutions@wacker.com](mailto:info.biosolutions@wacker.com)

### FORNECEDORA ESPECIALIZADA EM PRODUTOS NATURAIS

#### • Naturalidade

#### Produtos em destaque:

- Coenzima Q10 / Coenzima Q10 reduzida
- Alcaçuz deglicirrinado / Glicirrizina
- DHA / ARA
- Extratos: aloe vera, grão de café verde
- Ácido hialurônico grau alimentício
- Goma konjac / Pululana
- Colágeno peptídeo marinho
- Natamicina / Nisina / ε-Polilisina
- Ácido rosmarínico (90% - 98%)
- γ-aminobutírico (GABA)

#### • Serviços

- » Sabores naturais
- » Cores
- » Conservantes naturais
- » Antioxidantes
- » Ingredientes nutricionais
- » Nutrição esportiva
- » Extratos vegetais
- » Fibra dietética solúvel
- » Adoçantes



## ESTUDO CONCLUI QUE INCLUIR PEIXE NA DIETA PODE PROLONGAR A VIDA

Garantir a ingestão de peixes aumenta a longevidade em pelo menos dois anos. Essa é a conclusão de um estudo feito em parceria pela Escola de Saúde Pública de Harvard e a Universidade de Washington, nos Estados Unidos. Segundo a pesquisa, a longevidade aumenta, em média, 2,2 anos nas pessoas idosas que apresentam níveis mais altos de ácidos graxos, como ômega 3, encontrados em frutos do mar. De acordo com os cientistas, o risco de morte devido a problemas no coração foi reduzido em um terço. O estudo buscou ligações entre o consumo de peixe e taxas de mortalidade. Apesar do consumo de peixes ser associado há muito tempo a uma dieta saudável, poucos estudos compararam níveis de ômega 3 com o número de mortes na população mais idosa. As descobertas reforçam a importância de manter níveis adequados de ômega 3 para a saúde cardiovascular e sugere que os benefícios podem ser o de aumentar o tempo de vida. Para a pesquisa foram analisados dados de 2,7 mil idosos coletados ao longo de



16 anos, incluindo exames de sangue e outros testes, além de entrevistas regulares sobre a dieta. A conclusão foi que peixes ajudam a fornecer a substância, importante para o desenvolvimento cerebral e para manter saudável a região, assim como o sistema cardiovascular e outras células. Apesar disso, pesquisas mostram que peixes não entram na dieta das crianças na Inglaterra e que dois terços dos adultos jamais comem peixes. A pesquisa foi feita com adultos e as informações foram baseadas nas substâncias adquiridas por meio dos alimentos e não de suplementos.

## BRASILEIROS QUEREM ALIMENTOS COM MENOS GORDURA E CALORIAS

Produtos mais saudáveis e que respeitem práticas sustentáveis são algumas das tendências nacionais no consumo de alimentos para os próximos anos. A constatação é parte do estudo Brasil Food Trends, desenvolvido pela FIESP e pelo Instituto de Tecnologia de Alimentos (ITAL). A pesquisa fez um levantamento sobre o comportamento alimentar do brasileiro até 2020, com o objetivo de antecipar o desejo do público

para que as empresas possam atender a demanda. O trabalho aglomerou as preferências e desejos dos consumidores em cinco “macro tendências”: sensorialidade e prazer (alimentos *premium*, gourmet, etc.), saudabilidade e bem estar (produtos *light/diet*, energéticos, etc.), conveniência e praticidade (pratos prontos, produtos para microondas, etc.), confiabilidade e qualidade (garantia de origem, selos de qualidade, etc.) e sustentabilidade e ética (embalagens recicláveis, selos ambientais, etc.). Segundo os coordenadores do estudo, o apelo pelo saudável e a onda de produtos naturais é um desafio cada vez maior, e a cadeia precisa estar atenta para ver se isso será uma realidade de mercado e se antecipar em termos de inovação tecnológica.

## NANJING - ESPECIALIZADA EM PRODUTOS NATURAIS

Fundada em 2008, a Nanjing HMR Import Export Co., Ltd. é um fornecedor especializado em aditivos alimentícios naturais, extratos vegetais e ingredientes cosméticos naturais. A empresa utiliza as fontes naturais da China, país rico em recursos botânicos e ervas, para oferecer produtos naturais de alta qualidade. A Nanjing trabalha em parceria com fabricantes de produtos bio e institutos de pesquisa para oferecer a seus clientes globais serviços que vão desde a fonte do produto



até o desenvolvimento da formulação. A maioria dos seus produtos naturais são provenientes de grandes e conceituados fabricantes chineses, que tem como requisitos mínimos as normas ISO 9001 e HACCP. Os membros da sua experiente equipe de vendas se dedicam a atender com eficiência e profissionalismo e, o mais importante, todos compartilham a paixão por produtos naturais. A Nanjing é a opção certa para quem procura qualidade em produtos naturais na China!

## AROMA DO AZEITE TRAZ SENSAÇÃO DE SACIEDADE

Por que é que o azeite, o ingrediente mais precioso da dieta mediterrânea, faz tão bem à saúde? Nutricionistas apontam para a abundância de antioxidantes e de ácido oléico, uma gordura monoinsaturada que protege o coração. Mas uma nova pesquisa sugere que alguns dos benefícios do azeite podem estar contidos no seu aroma. A pesquisa constatou que, comparado com outros óleos e gorduras, o azeite extra virgem tem maior probabilidade de elevar a sensação de saciedade de quem o consumiu numa refeição. Mas outra fase do estudo mostrou que o acréscimo do aroma de azeite de oliva a um alimento (pela adição de um extrato aromático) reduziu as calorias consumidas pelas pessoas no estudo e melhorou a sua resposta de açúcar no sangue. Os sentidos do olfato e do paladar estão fortemente interligados. Pesquisas anteriores já demonstraram que a manipulação do aroma de determinados alimentos pode influenciar o quanto as pessoas optam por comer. O objetivo do novo estudo foi analisar os fatores que levam alguns alimentos a produzir mais saciedade que outros. Muitos produtos nos supermercados atraem os consumidores com rótulos de “baixo teor de gordura”, mas o consumo de alimentos desse tipo pode levar as pessoas a comerem demasiado mais tarde. Os pesquisadores começaram por comparar os efeitos de quatro gorduras sobre a sensação de saciedade: a banha de porco, a manteiga, o azeite e o óleo de canola. O óleo de canola possui menos gordura monoinsaturada e saturada que o azeite. Como o azeite, é frequentemente recomendado como alternativa saudável a outros óleos. O estudo contou com 120 pessoas divididas em cinco grupos. Os participantes foram instruídos a consumir 500 gramas de iogurte diariamente, durante três meses. Em quatro dos grupos, o iogurte foi enriquecido com uma das quatro gorduras. O quinto grupo, que atuou como grupo de controlo, consumiu iogurte natural, com teor zero de gordura. Os participantes fizeram

exames de sangue regulares. O grupo que comeu iogurte enriquecido com azeite apresentou o maior aumento nos níveis de serotonina, hormona associada à saciedade. Os participantes desse grupo também reduziram a sua ingestão calórica na maior parte dos dias. O mesmo padrão foi observado no grupo que consumiu manteiga e no grupo de controlo. Já os grupos que consumiram óleo de canola e banha de porco ganharam peso durante o período do estudo, apenas acrescentando o iogurte à sua dieta normal. Os cientistas surpreenderam-se ao constatar aumentos de peso e gordura corporal no grupo que recebeu óleo de canola, apesar de as propriedades do óleo serem semelhantes às do azeite. Assim, na fase seguinte do estudo, procuraram descobrir se algum outro fator, que não fosse os nutrientes presentes nos dois óleos, seria responsável pelos diferentes impactos. Dessa vez, os participantes foram divididos em dois grupos. Ambos receberam iogurte com teor zero de gordura. Num dos grupos, foi misturado ao iogurte um extrato aromático com cheiro de azeite, sem o acréscimo de qualquer gordura. Os participantes que consumiram o iogurte natural apresentaram uma queda nos níveis de serotonina e relataram menos saciedade. A ingestão calórica também aumentou, numa média de 176 calorias por dia. Enquanto isso, o grupo que consumiu o iogurte com aroma de azeite ingeriu menos calorias de outras origens e apresentou resultados melhores nos exames de tolerância de glicose, que medem o controlo do açúcar no sangue. As oscilações abruptas no açúcar no sangue são responsáveis parciais pela fome e pela saciedade. Os cientistas atribuíram o impacto do aroma de azeite a dois compostos especialmente abundantes nos azeites italianos. Um deles é o hexanal, cujo cheiro seria semelhante ao de relva acabada de cortar. Para os pesquisadores, as conclusões sugerem que o consumidor deve ter consciência de que o impacto fisiológico de uma refeição não se limita ao que ele vê no seu prato.



## O alimento é a extensão da vida.

FAZER A DIFERENÇA ESTÁ NA ESSÊNCIA DA GRANOTEC.

O que acontece no mundo, chega antes aqui – a Granotec é sua parceira com acesso às tendências do mercado, em produtos e inovações em biotecnologia, nutrição e saudabilidade.

novozymes®  
Rethink Tomorrow

GRANOTEC  
Nutrição e Biotecnologia

## DOW PHARMA & FOOD SOLUTIONS OFERECE AO MERCADO OPÇÃO EFICIENTE PARA ESTABILIZAÇÃO DE BEBIDAS

A tecnologia Clear+Stable™ foi desenvolvida pela Dow com o objetivo de oferecer ao mercado uma opção eficiente e de fácil aplicação para a estabilização de bebidas, principalmente em sistemas de maior complexidade, como bebidas acidificadas e protéicas. A capacidade de estabilizar esse tipo de bebidas veio ao encontro com uma necessidade do mercado brasileiro: garantir a estabilidade de bebidas de soja com suco (ou de baixo pH), atendendo aos padrões de qualidade exigidos pelos consumidores e às necessidades de custos requeridos pelas empresas produtoras. Além do uso em bebidas de soja, a linha Clear+Stable™ também foi aplicada em néctares e se tornou uma opção interessante para a estabilização de polpas em néctares de pHs mais ácidos. Os produtos Clear+Stable™ vem se tornando uma das inovações de maior sucesso no Brasil dentro do negócio de Dow Pharma & Food Solutions. Um produto único no mercado que visa não somente melhorar a qualidade da bebida mas também proporcionar aos clientes uma redução de custos em substituição a outras soluções disponíveis no mercado. O projeto de lançamento no mercado brasileiro iniciou-se no ano de 2011, mas ano passado, 2012, foi o ano de consolidação e validação da tecnologia no mercado local. A expectativa para o ano de 2013 é continuar com a divulgação dessa linha de estabilizantes aos clientes e seguir crescendo entre os produtos já existentes e também participando do lançamento de novas bebidas. A parceria entre a Dow e a Tovani Benzaquen, distribuidor oficial de Dow Pharma & Food Solutions para a linha Clear+Stable™,



**TB**

TOVANI BENZAQUEN  
INGREDIENTES

**DOW**

está gerando várias oportunidades no segmento de bebidas, visando oferecer opções para o desenvolvimento de produtos inovadores de alta qualidade, praticidade e que possuam preços competitivos e acessíveis ao mercado brasileiro.

## FRUTAS E VEGETAIS MELHORAM O HUMOR

Um estudo da Universidade de Warwick, no Reino Unido, concluiu que as frutas e vegetais podem melhorar o humor das pessoas. A pesquisa envolveu 80 mil participantes e constatou que, quanto maior o consumo destes alimentos por dia, melhor o estado de espírito e a sensação de alegria. Os cientistas ainda não sabem, com precisão, qual o fator determinante para que



isso ocorra, mas os nutrientes encontrados nas frutas e nos vegetais podem ser a resposta para a alegria que eles proporcionam. De acordo com as experiências realizadas, o auge do bom humor ocorre com a ingestão de sete

porções diárias de frutas ou legumes. A descoberta animou não só os pesquisadores da universidade britânica, como chamou atenção da comunidade científica ao redor do mundo. Outra importante substância para despertar os sorrisos das pessoas é o ácido fólico, presente na maioria das frutas e vegetais, e que aparece em baixos níveis em pessoas que sofrem de depressão.

## QUAIS OS BENEFÍCIOS DO MAMÃO?

O mamão é uma fruta muito conhecida principalmente por seus benefícios para o intestino, devido às fibras e enzimas que contém, que facilitam a digestão e evitam a prisão de ventre. Entretanto, devido ao seu alto conteúdo de nutrientes, tem também muitas outras propriedades benéficas para a saúde, que o transformam em um alimento funcional. Dentre suas inúmeras propriedades, o mamão possui grandes quantidades de sais minerais (cálcio, fósforo, ferro, sódio e potássio); vitaminas A, C e algumas do complexo B, micronutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo; betacaroteno, que auxilia no combate aos radicais livres, prevenindo vários tipos de doenças; fibras solúveis, que ajudam na redução do



colesterol quando associado a uma alimentação saudável e a prática de exercícios; e papaína, enzima que auxilia na digestão dos alimentos e na absorção de nutrientes. O mamão também possui propriedades laxativas e calmantes, sendo indicado para

peças com estômago frágil ou que estejam seguindo um programa de emagrecimento. Um estudo alemão mostrou que o mamão possui uma enzima chamada bromelina que ajuda a reduzir o muco e a inflamação, aliviando os sintomas da sinusite. Além disso, melhora a saúde óssea, pois contém ácido fólico, que ajuda a prevenir fratura de ossos e osteoporose; combate doenças da vesícula biliar nas mulheres por

conter duas vezes mais vitamina C que a laranja; e previne doenças cardíacas, pois é rico em antioxidantes, nutrientes que previnem a oxidação do colesterol, evitando, assim, que se formem placas nas paredes dos vasos sanguíneos, o que pode causar ataques de coração e derrames.

## QUANDO AS BACTÉRIAS AJUDAM

Embora sejam invisíveis aos olhos humanos, os benefícios dos microorganismos unicelulares que medem milésimos de milímetros e têm diversas formas, como esferas, barras e hélices, estão sempre em nossas vidas. Um trabalho apresentado na Universidade Nacional de Educação a Distância, (UNED - Espanha) conclui que, em geral, há mais bactérias benéficas do que patogênicas. Elas, por exemplo, colonizam o alimento e previnem que as bactérias patogênicas cresçam, e algumas produzem toxinas químicas para prevenir o crescimento microbiano. Além de serem importantes ingredientes de receitas, algumas bactérias, como o *lactobacilo* e as *bifidobactérias*, encontrados em leites

fermentados, iogurtes e em outros alimentos probióticos, ajudam a aliviar cólicas, amenizar os sintomas do intestino sensível e dos transtornos digestivos associados ao estresse, e previnem algumas alergias. Além disso, as bactérias intestinais podem prevenir o diabetes, por produzirem substâncias bioquímicas e hormônios que detêm o desenvolvimento da doença, segundo uma pesquisa conjunta na qual participaram cientistas japoneses, canadenses e suíços. Em pesquisas no futuro, os cientistas esperam que a nova compreensão de como as bactérias intestinais podem proteger crianças suscetíveis a desenvolver diabetes permita desenvolver novos tratamentos para evitar que desenvolvam a doença.

## MATÉRIA-PRIMA DE QUALIDADE PARA O SUCESSO DO SEU PRODUTO.

A SweetMix tem forte presença no mercado brasileiro desde 1994. Com um corpo técnico-comercial de alto nível e um vasto portfólio, oferece atendimento com excelência as necessidades de cada cliente. É sua parceria ideal para obter matérias-primas de qualidade para seu produto de sucesso. Seja qual for a sua necessidade, consulte a SweetMix.

- ACIDULANTES • AMINOÁCIDOS • ANTIOXIDANTES • AROMAS • CONSERVANTES
- CORANTES • BLENDS DE EDULCORANTES • EDULCORANTES • ENERGIZANTES
- ESPECIALIDADES • FLAVORIZANTES • GOMAS (HIDROCOLÓIDES) ENTRE OUTROS



Distribuidor Autorizada

Fone: 15| 4009 8910 Fax: 15| 4009 8919  
vendas@sweetmix.com.br • www.sweetmix.com.br  
Rua Alameda Caçapava, 60. Jd. Saira - Sorocaba - São Paulo

Givaudan®

The NutraSweet Company

