

Um presente para o corpo

Os alimentos consumidos tipicamente nas festas de fim de ano promovem uma série de benefícios à saúde que podem ser aproveitados durante o ano todo.

Nozes para o cérebro

Estudos publicados no *Journal of the American Medical Association* indicam que a vitamina E e outros antioxidantes encontrados nas nozes podem reduzir o risco da doença de Alzheimer, além de manterem o cérebro funcionando a todo o vapor. A quantidade de antioxidantes sugerida para o consumo é de, em média, duas unidades por dia. "A ingestão de nozes deve ser moderada, já que contém 660 calorias em 500 gramas", aconselha a nutricionista Viviane Borges, do Hospital São José da Beneficência Portuguesa, de São Paulo.

Uva combate o câncer

"O alimento contém boas doses de vitamina C, do complexo B e outras substâncias com poder antioxidante e anticancerígeno", pontua a nutricionista Kátia Iared, da Clínica BKNR Prevenção e Saúde. Entre os últimos grupos está o licopeno, importante substância que previne o surgimento de cânceres de mama e próstata. Por conter altas doses de fibras, o consumo para diabéticos deve ser restrito.

Castanhas ajudam a glândula da tireoide

As castanhas, em geral, são ricas em selênio, elemento importante no metabolismo da tireoide, já que converte o hormônio T4 em T3, forma mais ativa de funcionamento e menos propícia a problemas. "Além disso, as castanhas são boas fontes de gorduras ômega-3, que possui ação anti-inflamatória. E, como as demais sementes oleaginosas, a porção é de duas unidades por dia", completa Kátia Iared.

Cereja contra inflamações

"O alimento é um importante anti-inflamatório natural, que previne dores, principalmente as de cabeça, devido à existência de antioxidantes, cianidina e antocianina", explica a nutricionista Cláudia Itozu, do Hospital Santa Virginia, de São Paulo. Na hora de adquiri-las, opte pela fruta fresca e evite a versão em calda, que contém muito açúcar. "A porção semanal equivale a aproximadamente oito cerejas. Em excesso pode provocar problemas estomacais", alerta Kátia Iared.

Damascos: amigo do peito

Ele é rico em betacaroteno, substância antioxidante que previne a ação dos radicais livres, que envelhecem as células do organismo e atrasam o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. "Embora o damasco seja uma fruta considerada rara no País, é possível encontrá-lo fresco (a melhor forma de observar seus nutrientes). Para saber se a fruta está boa, veja se o caroço está brilhante, sem machucados ou fendas", diz a dietista Cláudia Itozu.

Figo seco transforma o intestino em um relógio

O principal nutriente encontrado no figo seco são as fibras. Elas são responsáveis por regular o funcionamento do intestino, evitando a prisão de ventre e aquela sensação incômoda de inchaço. "As frutas desidratadas proporcionam menos saciedade do que as *in natura*. Elas não possuem água [importante elemento para saciar o apetite], e apesar de uma porção das duas versões conter as mesmas calorias (50 kcal), a seca costuma ser ingerida em mais quantidade", alerta Kátia Iared. Portanto, a porção considerada adequada é de uma a duas unidades por semana.

Romã para uma pele saudável

A inconfundível fruta cheia de sementinhas e gosto adocicado guarda também em seu interior propriedades nutricionais que agem em benefício da pele. "O alimento é rico em compostos antioxidantes como os flavonoides, vitaminas C, A e E", indica Kátia Iared. Além disso, a romã ainda possui baixo valor calórico e é praticamente livre de gorduras. Não existe recomendação ideal para o consumo, mas é aconselhável que seja ingerida fresca, para melhor aproveitamento das vitaminas.

Lentilha previne a diabetes

As leguminosas podem ajudar a controlar o nível de açúcar no sangue - ou seja, prevenir o surgimento da diabetes - graças à presença das fibras, em especial as solúveis, que contribuem para o controle da glicemia, além de apresentarem efeitos benéficos no combate à hipertensão arterial. "A lentilha também contém carboidratos, é rica em proteína e a quantidade de gorduras é mínima, ou seja, o consumo não é restrito", afirma Viviane Chaer Borges.

Tâmara para o fim das câibras

Quando se fala em fontes de potássio, o primeiro alimento que vem à mente é a banana. Mas saiba que outra fruta - e seca - a ultrapassa em quantidade deste mineral: a tâmara. Há 700 miligramas do mineral em 100 gramas do alimento, enquanto na banana há aproximadamente 360 mg. O principal problema, quando há falta desse nutriente no organismo, são as câibras, aquelas dolorosas contrações musculares. "Outros nutrientes encontrados na fruta são as vitaminas A, B e C que também completam a constituição da fruta. Além disso, a tâmara conta com muito açúcar natural e seu consumo deve ser moderado", adverte Cláudia Itozu.

Ameixas secas para manter-se em pé

Potássio, cálcio, fósforo e zinco. Esse time de minerais encontrados nas ameixas secas age para deixar o esqueleto em pé. O primeiro mantém os músculos em forma, enquanto o segundo garante a saúde dos ossos e, o terceiro, fornece energia ao corpo. Já o zinco blinda o sistema imunológico e atua na recuperação de lesões. Esse tipo de fruta, apesar de ser riquíssima em minerais, é bastante calórico (100 gramas contém 200 calorias). "A ingestão não deve ultrapassar duas unidades por refeição, pois além do valor energético, as ameixas são laxantes e podem causar problemas intestinais", alerta a nutricionista da Clínica BKNR Prevenção e Saúde.

Saiba mais!

20 alimentos que podem salvar sua vida. Descubra agora: bit.ly/1LWUWz

Ceia saudável

Aprenda receitas práticas com os alimentos citados nesta reportagem e deixe sua festa de fim de ano mais saudável e saborosa

Farofa de ameixa com abacaxi

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca torrada
- 1 colher (sopa) de óleo de canola
- 2 colheres (sopa) de cebola picadinha
- 2 dentes de alho amassados
- 2 fatias de abacaxi cortadas em cubinhos
- 1/2 xícara (chá) de ameixas secas em tirinhas
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (chá) de sal

Preparo

Aqueça o óleo em uma panela antiaderente e refogue a cebola e o alho. Junte a farinha de mandioca e mexa bem por cerca de 5 minutos, sem parar. Adicione o restante dos ingredientes e desligue o fogo. Se quiser, decore com ameixa e abacaxi e sirva.

Rendimento

6 porções

Fonte: Kátia Iared, nutricionista da Clínica BKNR Prevenção e Saúde, de São Paulo

Musse de damasco

Ingredientes

- 150 g de damasco seco
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó

Preparo

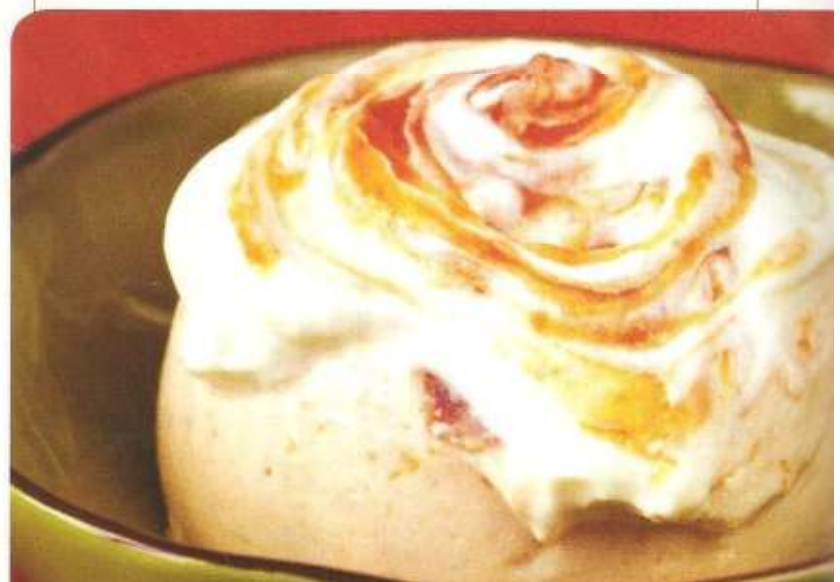
Coloque os damascos numa panela pequena e cubra com água. Leve a panela ao fogo alto e espere ferver. Abaixar o fogo e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que fiquem macios.

Desligue o fogo e escorra a água. Coloque os damascos e o iogurte num liquidificador e bata por 1 minuto ou até obter um creme homogêneo. Retire o creme do liquidificador e coloque num recipiente. Acrescente o leite em pó e misture bem. Distribua o creme em forminhas de ramequins (vasilhinhas de louça para suflê) e leve à geladeira por no mínimo 1 hora. Uma dica opcional é picar um pouco de amêndoas e polvilhar sobre a musse. Sirva a seguir.

Rendimento

4 porções

Fonte: Kátia Iared, nutricionista da Clínica BKNR Prevenção e Saúde, de São Paulo



Torta diet de ricota com damasco

Ingredientes para a massa

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de margarina *light*
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 2 colheres (sopa) de água

Ingredientes para o recheio

- 1/2 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 2 xícaras (chá) de leite em pó desnatado
- 3 unidades de clara de ovo em neve
- 3 unidades de gema de ovo
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de ricota
- 1 colher (sopa) de adoçante

Ingredientes para a cobertura

- 50 g de damasco seco
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de adoçante

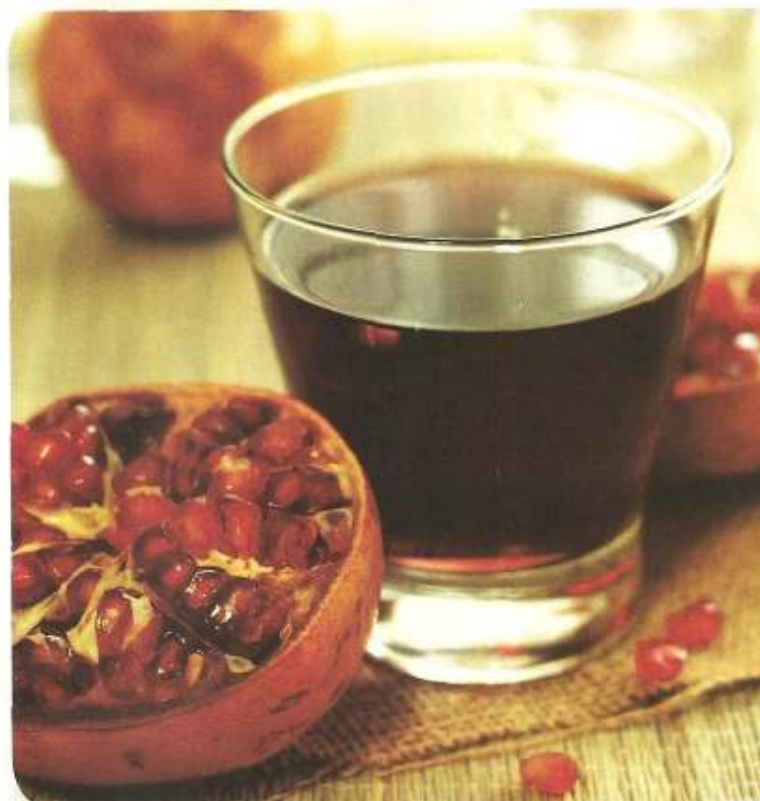
Preparo

Para a massa, misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Forre o fundo e as laterais de uma forma redonda desmontável, fure a massa com um garfo e leve ao forno até corar. Para o recheio: dissolva a gelatina em 1/4 de xícara de leite quente. Reserve. Bata o restante do leite, as gemas e o leite em pó no liquidificador. Leve ao fogo, mexendo sempre, até cozinhar, e reserve. Bata à parte a gelatina dissolvida, a ricota e o adoçante, no liquidificador. Acrescente a mistura de leite e gemas e bata mais um pouco, até formar um creme liso. Passe para uma tigela e junte as claras em neve, misturando delicadamente. Para a cobertura: amoleça o damasco com água, em fogo brando, e bata no liquidificador, para obter um purê. Acrescente o adoçante, deixe esfriar e cubra a torta.

Rendimento

8 porções

Fonte: Cláudia Itosu, nutricionista do Hospital Santa Virgínia, de São Paulo



Suco de romã

Ingredientes

- 2 litros de água
- 1/2 xícara de mel
- 2 pedaços de canela em pau
- 3 cravos-da-índia
- 20 romãs maduras

Preparo

Faça um chá com a água, o mel, a canela e o cravo. Coloque tudo junto em uma panela, ferva por uns 2 minutos e, depois de esfriar, leve à geladeira. Lave as romãs e role-as sobre uma superfície com um pouco de força, como se faz com o limão, para quebrar suas fibras e ela soltar mais suco. Abra a romã e bata em seu fundo com uma colher de pau para que saiam os carocinhos. Descarte a parte branca. Coloque essas sementes em um pano de prato limpo e pressione-as para tirar o máximo de suco possível. Junte o líquido ao chá gelado, misture e sirva com gelo picado.

Rendimento

10 copos

Fonte: Cláudia Itosu, nutricionista do Hospital Santa Virgínia, de São Paulo

Você sabia?

A romã é consumida nas ceias de fim de ano por ser sinônimo de prosperidade e, de acordo com a crença popular, também de fertilidade.