

Broto de feijão



100g de broto de feijão contém:

Calorias	39kcal
Proteína	4,2g
Lipídeos	7,8g
Carboidrato	2g
Calcio	14mg
Magnésio	25mg
Fósforo	75mg
Sódio	189mg
Potássio	12mg

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), da Unicamp

Chamado de moyashi, o broto de feijão é ingrediente comum na culinária oriental. "Tanto o grão quanto o broto oferecem nutrientes como vitaminas do complexo B, que melhoram as funções do sistema imunológico e nervoso e mantêm a pele saudável", afirma a nutricionista **Juliana de Lucca**.

Pode ser consumido em saladas, refogados, cozidos ou sopas e oferece boa quantidade de substâncias antioxidantes, entre elas a vitamina C, que participa da produção de colágeno, proteína que dá sustentação e elasticidade à pele. Por isso, é capaz de afastar o envelhecimento, preservando a textura e a aparência da pele jovem por mais tempo.

"Também possui fibras que auxiliam no bom funcionamento do intestino", acrescenta **Juliana**. As fibras promovem maior sensação de saciedade e são fundamentais para a prevenção da prisão de ventre.

O broto de feijão tem poucas calorias (apenas 39kcal em cada 100g do alimento) e, por isso, pode ser incluído no cardápio sem medo do ponteiro da balança subir.

Quer aproveitar os benefícios do alimento em uma receita rápida? Refogue o broto de feijão rapidamente em óleo de gergelim e pouco shoyu. O óleo é rico em gorduras benéficas, como o ômega 3, que controlam as taxas de colesterol e fortalecem o coração. ■

Rico em vitaminas, afasta o envelhecimento e melhora o funcionamento do intestino

TEXTO Maria Sei | DESIGN Larissa Ramos

Peixe asiático

Rende: 6 porções

Tempo de preparo: 1h

Calorias por porção: 370kcal

Ingredientes:

- 1 peixe tipo pintado (2kg) inteiro e limpo
- Suco puro de 1 limão
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 maço de brócolis em buquês
- 1 maço de couve-flor em buquês
- 1 pimentão vermelho em cubos
- 1 xícara (chá) de ervilha-torta
- 1 xícara (chá) de broto de feijão (moyashi)
- 1 xícara (chá) de molho de soja (shoyu)
- 1 colher (sopa) rasa de gengibre ralado

Modo de preparo

Tempere o peixe com o limão, o alho, o sal e a pimenta. Em uma tigela, misture o restante dos ingredientes. Forre uma fôrma com papel-alumínio, distribua os legumes no fundo, coloque o peixe por cima, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos. Retire o alumínio e asse por mais 10 minutos. Sirva acompanhado de arroz branco.

Consultoria: Vanessa Figueiredo (colaboração)

CONSULTORIA: Juliana de Lucca, nutricionista do Hospital Santa Virginia, em São Paulo / FOTO: Thinkstock/Getty Images

Mirtilo

O mais rico em antioxidantes, ativa a memória, protege o coração e previne envelhecimento precoce

TEXTO Mariza Sei | DESIGN Larissa Ramos



Considerada a fruta mais rica em antioxidantes, o mirtilo (conhecido como blueberry, nome em inglês) tem um conjunto de vitaminas e flavonóides poderosos. "Os principais nutrientes são as fibras, vitamina C e antocianinas, que inibem a produção de radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce", diz a **nutricionista Juliana de Lucca, do Hospital Santa Virginia, de São Paulo.**

Vitaminas E e do complexo B, ácido elálgico, potássio e boa quantidade de fibras também podem ser encontrados nessa pequena frutinha.

MEMÓRIA AFIADA

Pesquisa realizada nos Estados Unidos e publicada no Journal of Agricultural and Food Chemistry mostrou que pessoas que tomaram suco de mirtilo por 12 semanas tiveram uma melhora de 40% na memória e na concentração.

A substância responsável por esse benefício é a antocianina, pigmento que dá a cor roxa à fruta e facilita a transmissão de informações entre as células nervosas. Por ser um antioxidante, impede a ação dos **radicais livres** e preserva a estrutura dos neurônios, favorecendo a atividade cerebral. A antocianina também evita a

Suco antioxidante

Rende: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de mirtilos
- 1 litro de água
- Gotas de limão a gosto

Modo de preparo

Bata os mirtilos e a água no liquidificador. Adicione gotas de limão e beba em seguida.

São elementos liberados naturalmente pelo organismo durante a respiração celular. Em excesso, reagem com as células, danificando-as. Alcool, fumo e má alimentação aceleram a produção de radicais livres.

produção excessiva de coágulos no sangue e protege o coração.

Consumir alimentos ricos nesse e em outros antioxidantes pode diminuir as falhas de memória comum nos idosos e

Campeões em antocianina

- 1º Mirtilo 
- 2º Amora 
- 3º Acai 
- 4º Framboesa 
- 5º Cereja 

potencializar o aprendizado em crianças. Seja em geleias, sucos ou na versão natural, experimente o pequeno alimento que vem ganhando a atenção de cientistas por suas propriedades terapêuticas! ■

CONSULTORIA: **J. Lima de Lucca, nutricionista do Hospital Santa Virginia, em São Paulo** / FOTO: Thinkstock/Getty Images; 1. Ingram Publishing e Otherimages; 2. Divulgação; 3. Alestock e Keydisc