

COMER COM SABER NA VIDA ADULTA





Ficha Técnica

REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA, Secretaria Regional dos Assuntos Sociais, Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM, "Comer com Saber na Vida Adulta", Funchal: IASAÚDE, IP-RAM, 60 p.

ISBN xxxxxxxxx

TEXTO E COORDENAÇÃO TÉCNICA Carmo Faria; Ricardo Oliveira; Teresa Esmeraldo; Teresa São Marcos.

COORDENAÇÃO EXECUTIVA Departamento de Promoção e Protecção da Saúde

EDITOR Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM
Rua das Pretas n.º1, 9004-515 Funchal; Geral@iasaude.sras.gov-madeira.pt

ILUSTRAÇÃO, DIAGRAMAÇÃO E PAGINAÇÃO Catarina Gomes; Nelson Henriques; Raúl Pestana.

REVISÃO DE TEXTO Lina Santos

IMPRESSÃO ORGAL – Organização Gráfica e Publicidade de Orlando & Ca, Lda.

TIRAGEM XXXX **DEPÓSITO LEGAL** XXXXXX

COMER COM SABER NA VIDA ADULTA



Nota Introdutória

"Comer com saber na idade adulta", está orientado para a faixa etária dos 20 aos 64 anos. Este livro está ordenado por um conjunto de perguntas e respostas procurando assim entrosar e partilhar informação sobre nutrição saudável. Dispõe ainda de uma secção "saiba mais " para assim com aspectos específicos, aumentar o conhecimento do leitor sobre alimentação.

Departamento de Promoção e Protecção da Saúde

Prefácio

A Saúde é um Bem para todos nós. Uma alimentação equilibrada é a regra de ouro para mantermos esse bem. Cada gesto é decisivo, cada atitude conta para que sejamos adultos mais saudáveis.

Enquanto cidadãos temos o direito a estarmos bem informados, enquanto responsáveis pela promoção da Saúde cabe-nos a tarefa de instruir e educar mais e melhor para a Saúde e Bem – Estar de todos. Só um cidadão bem informado poderá estar capacitado para realizar boas escolhas e ser mais responsável.

Muita informação é veiculada sobre o que não se deve comer, todavia somos pouco informados sobre o que podemos e devemos. A diversidade aliada ao equilíbrio são o segredo de uma boa nutrição no adulto, que precisa de manter-se em forma, garantir um bom sistema imunitário, ter vitalidade e energia.

Comer com Saber na Vida Adulta é o último de oito manuais criados pelo Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, que completam o trabalho na área da Educação para a Saúde, através da alimentação. Abrangemos todas as fases do ciclo vital, desde a gravidez até ao envelhecer. A Idade Adulta não poderia ser esquecida.

Mais e melhor Saúde não é sinónimo de obrigações e restrições, mas do prazer de Comer com Saber!

O Secretário Regional dos Assuntos Sociais

Francisco Jardim Ramos



Qual é a variedade de arroz mais saudável?

O arroz é comercializado na forma refinada - “arroz branco”- e na forma integral. O arroz integral mantém os nutrientes do grão inteiro (fibras alimentares, vitaminas do complexo B, vitamina E e minerais como fósforo, zinco, potássio e magnésio, gordura insaturada e proteínas), sendo a variedade de arroz refinada muito mais pobre nestes nutrientes.

Quando o grão de arroz é vaporizado antes do processo de refinação (“arroz vaporizado”), parte das vitaminas e minerais são absorvidos para o grão, à exceção da fibra que é naturalmente eliminada.

Assim, a prioridade na escolha vai para o “arroz integral”, seguida do “arroz vaporizado” e, por último, o “arroz branco”.

A massa engorda mais do que o arroz?

Não. Estes alimentos são equivalentes em termos energéticos, quer isto dizer que fornecem por 100g o mesmo valor calórico. Na prática, o que distorce este comparativo é que, se servirmos volumes iguais de massa e de arroz, verificamos que o peso da massa é maior que o de arroz. Isto significa que quantitativamente se ingere mais massa, o que poderá ultrapassar as necessidades energéticas e conduzir ao aumento de peso.

Quais são as funções das fibras alimentares?

As fibras fazem parte da constituição dos alimentos integrais e são de extrema importância na regulação do trânsito intestinal, dos níveis de colesterol e do açúcar sanguíneo (glicemia). As fibras tornam as fezes moles e aceleram a sua evacuação, o que evita situações decorrentes da prisão de ventre, nomeadamente as hemorróidas. Outra situação resultante da correcta ingestão das fibras nos alimentos, em natureza, é a diminuição da exposição de substâncias tóxicas no intestino, o que por sua vez reduz o risco do cancro do cólon (intestino grosso).

Soma-se, ainda, a capacidade das fibras de, em contacto com a água, se expandirem e funcionarem como "travão" ao excesso de alimentos ingeridos numa refeição, resultando numa sensação precoce de plenitude gástrica.



Os pães têm todos o mesmo valor nutricional?

Não. Apesar do valor calórico do pão escuro ser sensivelmente o mesmo do pão branco, quanto mais refinada estiver a farinha menor a quantidade de fibras, vitaminas e minerais, que são nutrientes reguladores essenciais para o correcto funcionamento do organismo.

As fibras são importantes na regulação do trânsito intestinal e na redução do colesterol ingerido nos alimentos. Por outro lado, as vitaminas do complexo B, os minerais e as fibras ajudam o organismo a metabolizar os hidratos de carbono presentes no pão escuro. Deste modo, os nutrientes energéticos

(os hidratos de carbono e as proteínas) estão naturalmente em equilíbrio com os nutrientes reguladores, o que não acontece no pão branco.

Acrescenta-se ainda o facto de, nos pães de farinha escura, a absorção do amido fazer-se lentamente, ajudando a regular o mecanismo de fome e saciedade.

É evidente que a quantidade de pão ingerida e a sua inadequada distribuição pelas refeições pode facilitar o aumento de peso. No entanto, na maioria das vezes, o principal “culpado” pelo aumento de peso é a quantidade de gordura adicionada na forma de manteiga, margarinas, creme de barrar com chocolate, queijos gordos, produtos de charcutaria, patês e carnes gordas.

Varie a escolha do pão. Opte por pão com farinhas integrais, de preferência de mistura de trigo e centeio, com pouco sal e de cozedura lenta. Os pães de sementes são também uma excelente alternativa.

O que varia nos diferentes tipos de bolachas?

Existe uma grande variedade de bolachas. A farinha, a gordura e o açúcar são os ingredientes mais comuns na composição das bolachas mais simples como a Maria, a torrada, araruta, certas bolachas integrais e de água e sal, que se aproximam, em termos nutricionais, do pão e das tostas.

As bolachas com recheio e as cobertas de creme possuem uma composição nutricional muito semelhante à pastelaria doce, nas quais se acrescentam vários tipos de açúcares, edulcorantes, xaropes, aditivos, cacau, chocolate e seus sucedâneos artificiais, sal, ovos, pedaços de fruta seca ou conservada,

sementes, aromas e corantes. Ao consultar o rótulo destas bolachas, pode constatar que grande parte possui ingredientes muito energéticos, tornando-as menos adequadas numa alimentação saudável.

As bolachas simples são as mais indicadas, não só pela composição menos calórica, mas também porque são facilmente conservadas no local de trabalho, na carteira ou no carro, tornando-as uma boa opção para reduzir um intervalo prolongado entre as refeições.



Os cereais de pequeno-almoço, as bolachas e as tostas são equivalentes ao pão?

Todos estes alimentos são equivalentes do pão, mas com quantidades superiores de gordura e açúcar. O valor calórico é variável, uma simples bolacha de água e sal redonda e pequena pode ter 13 kcal, uma bolacha de chocolate pode ter cerca de 70 kcal, duas colheres de sopa de cereais tipo corn flakes podem ter 60 kcal e meio papo-seco 70 kcal.

Note-se que alguns destes alimentos com a designação “dietéticos” ou “integrais”, apesar de fornecerem quantidades apreciáveis de fibra, podem ter grandes quantidades de gordura e/ou açúcar.

Os cereais de “pequeno-almoço” são mais saudáveis do que o pão?

É de salientar que ninguém come uma única bolacha, podendo no total obter um valor calórico superior ao pão.

A apresentação destes produtos é habitualmente feita em embalagens coloridas, com frases ou imagens atractivas, que nos levam a comprar por impulso. Embora dispensáveis, são cada vez mais populares pelo facto de serem de prática utilização.

Quanto às bolachas de manteiga, chocolate ou recheios variados, assim como os cereais mais doces, estão verdadeiramente desaconselhados para quem quer manter a linha.

Utilize-os como alternativa ao pão, tendo o cuidado de observar no rótulo a quantidade de açúcar e gordura.

Depende dos cereais e do tipo de pão! A farinha utilizada nos cereais de pequeno-almoço e no pão resultam de um processo de refinação dos grãos de cereais inteiros. Quanto maior o grau de refinação, maior é a perda de nutrientes. O grau de refinação é variável nos cereais de pequeno-almoço e nos pães, encontrando-se em ambos os casos bons e maus exemplos. Habitualmente, nos cereais de pequeno-almoço, a indústria alimentar enriquece o produto final com vitaminas, minerais e fibras, o que aparentemente reconstitui o produto final, no entanto, a adição de açúcar, gordura e sal nos cereais de pequeno-almoço altera o valor energético e nutricional do produto. O mesmo poderá acontecer na indústria de panificação, em especial nos pães de forma embalados com farinhas refinadas ou pães doces.

Os cereais de pequeno-almoço integrais tipo “muesli” e pães de farinhas integrais sem adição de gordura ou quantidades excessivas de açúcar e sal são escolhas igualmente adequadas.



Qual o cuidado a ter na leitura do rótulo dos “cereais de pequeno-almoço”?

Sabendo que a quantidade de gordura, açúcar e sal adicionados pela indústria alimentar desequilibram o valor nutricional do produto final, no acto da compra, mais importante do que verificar o total calórico na tabela de composição nutricional é ter em atenção o total de gordura

e preferir aquele com menor teor de gordura saturada. De seguida, observe-se a quantidade de açúcar no total dos hidratos de carbono e opte-se pelo que apresentar a menor quantidade. Procurar o teor em fibra alimentar, neste caso, a maior quantidade é sinónimo de melhor qualidade. Por último, verifique-se a quantidade de sódio, em que a menor quantidade deste reflecte menos sal no produto final.

A lista de ingredientes deve complementar a leitura do rótulo, pois descreve por ordem decrescente os ingredientes utilizados na sua preparação, o que permite identificar outras substâncias que não deva ingerir.

As barras de cereais são boas alternativas ao pão?

Os cereais utilizados na preparação das barras contêm teores de açúcar, gordura e sal superiores ao pão, em especial se não forem integrais. O aporte energético e a sua digestão rápida torna-os substitutos ocasionais do pão, preferencialmente em situações de pós-exercício físico em que não existam outras alternativas.

Os “farináceos” engordam?

Os farináceos são constituídos essencialmente por hidratos de carbono que são o principal nutrimento energético para o organismo. Na alimentação diária, cerca de 50 a 70% do total energético ingerido deverá ser fornecido pelos hidratos de carbono, a partir de alimentos como: o arroz, a massa, os cuscuz, o milho, o trigo, a cevada e a aveia, que devem ser consumidos de preferência sob a forma integral e distribuídos ao longo do dia pelas várias refeições.

No caso de serem consumidos em quantidades superiores às necessidades energéticas, engordam como qualquer outro alimento. Para evitar que tal aconteça, deve procurar conhecer as quantidades equivalentes entre estes alimentos, de forma a conseguir substituí-los e adequá-los às suas necessidades diárias e ter em atenção as quantidades de gordura, açúcar e sal, muitas vezes, adicionadas a estes alimentos.



Os tubérculos são importantes numa alimentação saudável?

Os tubérculos (batata, batata-doce, inhame e mandioca) são alimentos essencialmente fornecedores de hidratos de carbono, o que os torna equivalentes aos cereais. Por exemplo, meio pão ou uma fatia de pão com 25 a 30g equivale a ingerir uma batata pequena do tamanho de um ovo com aproximadamente 60 a 80g. O total de tubérculos a ingerir por dia depende das porções de outros alimentos ricos em hidratos de carbono já ingeridos e do nível de actividade física. Todos os excessos, em qualquer um dos alimentos equivalentes em hidratos de carbono, conduzem ao aumento de peso.

Quanto mais variar a escolha de alimentos maior o leque de nutrientes ingeridos. Neste caso, a troca eventual de cereais por tubérculos à refeição é perfeitamente adequada e constitui uma regra da alimentação saudável.

Qual é a melhor forma de cozinhar os tubérculos?

Os tubérculos não fogem à regra da alimentação saudável, que recomenda como modo de confecção os cozidos, os estufados, os assados e os grelhados, com pouca gordura.

Nos tubérculos, devido ao seu elevado teor em água, a fritura é particularmente contra-indicada uma vez que absorvem grandes quantidades de gordura.

O corte dos tubérculos em palitos ou rodelas finas aumenta a superfície de exposição à gordura, por esta razão sempre que fritar os tubérculos opte por cortá-los em palitos grossos ou cubos grandes.

Quais os cuidados a ter no consumo de batata frita?

As batatas fritas e outros aperitivos salgados são consumidos em maior ou menor quantidade pela maioria da população de todas as idades. Acondicionados em embalagens coloridas, são atractivos para os olhos, não passando despercebidos nas prateleiras. Por serem crocantes e estaladiços, é quase impossível comer apenas um, pelo que se podem tornar “viciantes”.

São alimentos associados a ocasiões festivas, mas também ao sofá, uma vez que muitas pessoas têm o mau hábito de “mastigar alguma coisa” enquanto vêem televisão.

Estes alimentos são muito ricos em gorduras (saturadas e hidrogenadas) e sal, pelo que o seu consumo pode estar relacionado com o risco aumentado de obesidade, hipertensão arterial, colesterol elevado e outros problemas cardiovasculares. Como tal, o seu consumo deve ser evitado e limitado a pequenas quantidades. Substitua estes alimentos por pipocas, tremoços, frutos secos, frutos oleaginosos ou cenoura crua.



As leguminosas são importantes na alimentação diária?

Sim. As leguminosas são ricas em ferro, magnésio, potássio, cálcio, vitaminas do complexo B, fibras e antioxidantes e têm um valor calórico inferior aos cereais.

Os hidratos de carbono das leguminosas são absorvidos lentamente pelo organismo, o que é excelente, especialmente, para os diabéticos e os obesos. A casca contém hidratos de carbono de

difícil digestão que provocam flatulência (gases). Para os indivíduos com o intestino mais sensível, a eliminação da casca ou a sua trituração em purés pode reduzir os sintomas.

As proteínas das leguminosas, por não possuírem aminoácidos essenciais na proporção correcta, são denominadas proteínas incompletas. A refeição poderá ser complementada com os restantes aminoácidos a partir de pequenas quantidades de peixe, carne, ou se preferir, cereais (arroz, massa, milho, pão) combinados com produtos hortícolas. Esta combinação de leguminosas com cereais e legumes ou hortalíça constitui uma excelente alternativa aos pratos de carne.

O consumo diário de pequenas quantidades de leguminosas é imprescindível para o normal funcionamento do nosso organismo.

Inclua leguminosas (frescas, secas ou congeladas) em saladas, pratos ou sopas. As leguminosas enlatadas são também uma boa opção, desde que se passe por água antes de utilizar.

As leguminosas incluem o feijão, a ervilha, o grão-de-bico, a fava, a lentilha, a soja e o tremçoço.



Qual é a importância dos legumes?

A quantidade e a variedade de legumes e hortaliças são o segredo para manter um bom estado de saúde. São excelentes fornecedores de vitaminas, minerais, fibras, água e fitoquímicos.

A abundância em água e fibras ajuda a limitar as doses do prato principal, evitando assim refeições muito pesadas e situações como a má digestão, enfiamento e o excesso de peso.

Os fitoquímicos, em combinação com as vitaminas e os minerais, têm um efeito antioxidante, o que ajuda a prevenir a oxidação e alteração das estruturas

celulares no nosso organismo.

A couve, o alho francês, a cebola, a abóbora, os espinafres, os brócolos, o tomate, a beterraba, a salsa, a cebola, entre outros, cada um à sua medida, oferecem antioxidantes que ajudam a controlar a evolução dos tumores.

A população em geral deverá consumir no mínimo 400g (2 chávenas grandes) de produtos hortícolas repartidos ao longo do dia. O consumo insuficiente de produtos hortícolas repercute-se no aparecimento e desenvolvimento de patologias graves e na diminuição das defesas do organismo.

Varie a compra de produtos hortícolas e prefira os da época.

Quais os cuidados a ter na preparação e confecção dos legumes?

De modo a evitar a perda de nutrientes, os legumes e hortaliças de fácil digestão devem ser consumidos em cru, na forma de saladas ou combinados em sumos de fruta.

Na preparação dos legumes, não deixe a superfície de corte exposta ao ar e evite prepará-los com muita antecedência.

Quando cozinhar prefira em vapor, na panela de pressão, colocando redes que mantenham os legumes fora do contacto da água. Se cozinhar em água, opte pelas panelas de fundo térmico e adicione apenas a água necessária. Se possível, utilize a água da cozedura de outros legumes para fazer a sopa, pois aproveita os nutrientes e intensifica o seu sabor.



Qual é a diferença entre manteiga e margarina?

Em termos de valor energético (valor calórico), a quantidade de matéria gorda presente neste tipo de alimentos é equivalente, manteigas e margarinas são semelhantes.

Relativamente ao conteúdo de ácidos gordos (saturados, mono e polinsaturados), a manteiga e a margarina são diferentes. As margarinas são cada vez mais ricas em ácidos gordos mono e polinsaturados (como resultado da utilização de gorduras vegetais), contrariamente à manteiga que é composta maioritariamente por ácidos gordos saturados (origem animal).

Dever-se-á fazer uma utilização moderada destes produtos.

Para obter mais detalhes sobre a composição exacta de margarinas e gorduras para barrar, poderá ler a rotulagem nutricional da embalagem.

Em que alimentos se encontram as gorduras “trans”?

As principais fontes de ácidos gordos trans são: pão de forma

de produção industrial, bolachas, biscoitos, fast-food, batatas fritas de pacote, aperitivos, snacks de chocolate, alguns cereais de pequeno-almoço, produtos de pastelaria e confeitaria, bolos embalados, refeições prontas a consumir, refeições congeladas e embaladas prontas a consumir, alguns gelados, etc.

Os óleos têm todos a mesma quantidade de gordura?

Sim. Todos os óleos são constituídos em 100% por gorduras e o valor energético por 10g (uma colher de sopa) de óleo é sempre 90 kcal.

É aconselhável retirar a gordura num plano de emagrecimento?

Não. Mesmo num regime de emagrecimento precisamos de fazer uma alimentação saudável, na qual estão incluídas as gorduras.

Qual é a gordura mais saudável na culinária?

O azeite é a gordura mais saudável para temperar e cozinhar. O azeite rende mais porque o seu sabor e aroma são mais intensos, por isso pode ser utilizado em menor quantidade para temperar. Para cozinhar também pode ser utilizado em menor quantidade, porque

ao aquecer o azeite aumenta de volume.

Por outro lado, o azeite resiste a temperaturas mais elevadas, o que o torna na gordura mais adequada para fritar. Como alternativa poderá utilizar o óleo de amendoim, que também resiste a temperaturas elevadas.

Qual é o melhor tipo de azeite?

Para consumir em cru, em saladas, vegetais e peixes brancos, prefira o azeite suave, geralmente com cor amarela dourada. Os azeites com sabor mais acentuado são mais indicados para pratos regionais (escabeche, atum, bacalhau, açordas, etc.). Dê preferência ao azeite virgem extra.



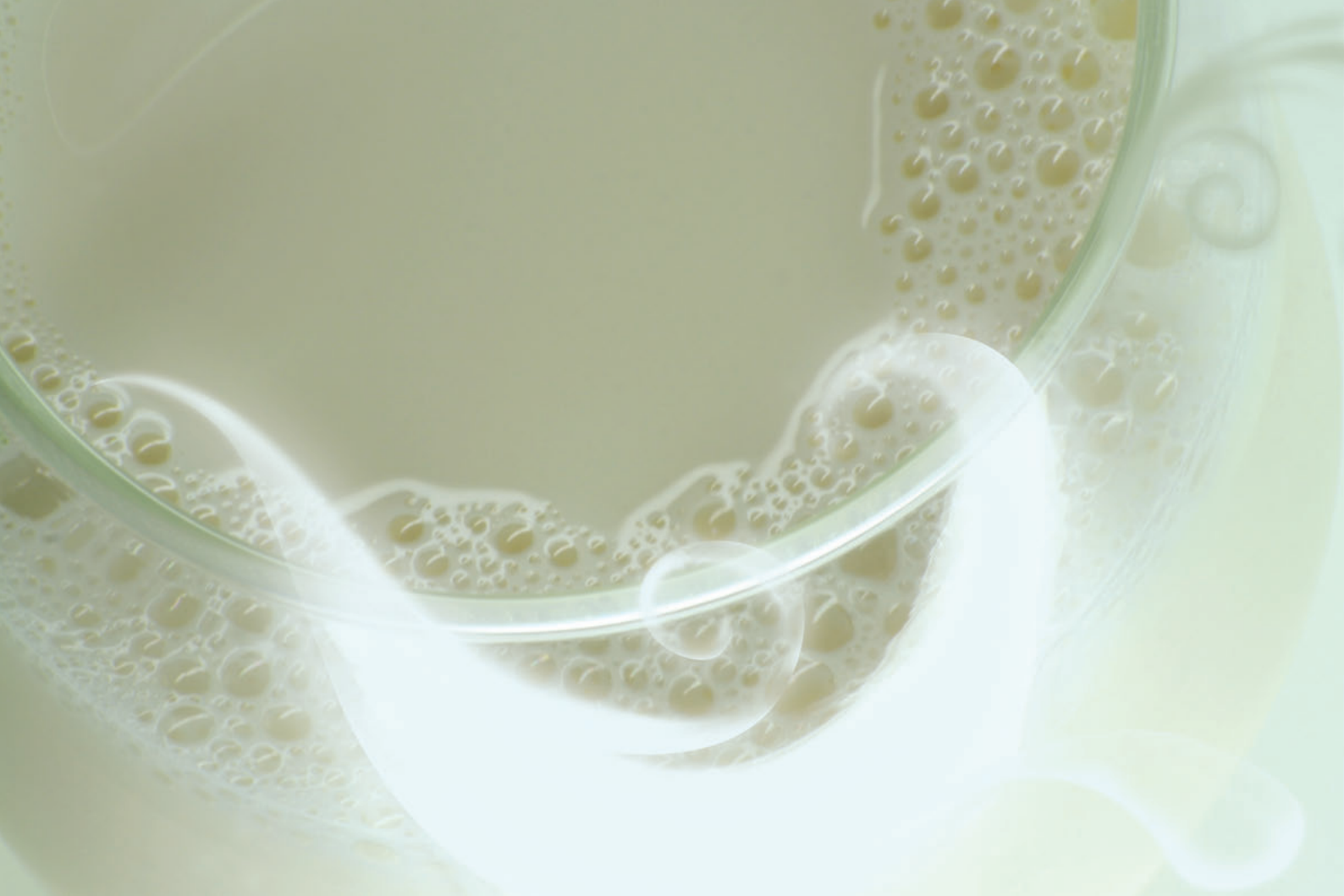
Os alimentos em conserva podem ser utilizados diariamente?

A utilização de conservas é uma alternativa prática, mas devem ser consumidas com moderação, uma vez que as quantidades de sal e gordura são habitualmente superiores às desejáveis. Escolha o líquido de conservação e enriqueça as saladas, sopas e pratos com leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilhas), cogumelos, milho doce, peixe, polvo e lulas em conserva.

Os alimentos congelados têm o mesmo valor nutricional dos alimentos frescos?

Os alimentos congelados e ultracongelados, como legumes, peixe e carne, constituem uma excelente alternativa do ponto de vista nutricional aos produtos frescos.

Entre os produtos congelados ter em atenção algumas refeições pré cozinhadas (pizza, lasanha, rissóis, croquetes, massa folhada) e sobremesas, que por serem nutricionalmente desequilibradas devem ser consumidas ocasionalmente.





Que tipos de leite existem?

- Leite gordo ou leite inteiro – leite com um teor mínimo de gordura entre 3 a 3,5%;
- Leite meio gordo ou leite parcialmente desnatado – leite que contém um teor mínimo gordura de 1,6%;
- Leite magro ou leite desnatado – leite que contém um teor máximo de gordura de 0,3%.

Sempre que a denominação leite surge no pacote refere-se a leite de vaca. Se for um líquido extraído a partir de outros alimentos (soja, arroz, aveia, etc.), não é leite.

De acordo com o teor em gordura, o leite pode classificar-se em:

De acordo com o tratamento térmico, existem vários tipos de leite comercializados: UHT (Ultrapasteurizado), pasteurizado, concentrado, condensado e em pó, sendo o leite UHT o mais consumido. Este leite já foi submetido a tratamento térmico que destruiu microrganismos patogénicos pelo que não é necessário fervê-lo. Só precisa de ser guardado no frigorífico após aberto e deverá ser consumido entre 2 a 3 dias.



A quantidade de cálcio é igual nos diferentes tipos de leite?

Sim. Quer seja gordo, meio gordo ou magro, o leite contém a mesma quantidade de cálcio, cerca de 1200 mg de cálcio por litro. As principais diferenças na composição nutricional do leite estão relacionadas com a quantidade de gordura e vitaminas lipossolúveis (as vitaminas A, D, E e K). Gordo, meio gordo ou magro, o leite é uma excelente fonte de proteínas e cálcio, de alta qualidade nutricional.

A quantidade de vitaminas é a mesma nos diferentes tipos de leite?

Não. Relativamente às vitaminas A e D, uma vez que estas se encontram na gordura, quanto menor o seu teor, menor será a quantidade destas vitaminas no leite.

No que respeita às vitaminas B2, B6, B9 e B12, presentes na parte aquosa do leite e como tal independentes da quantidade de gordura, elas estão na mesma quantidade nos diferentes tipos de leite. Os tratamentos térmicos utilizados para a conservação do leite podem afectar estas vitaminas, por isso muitas vezes elas são adicionadas ao leite para que este fique com a quantidade que tinha antes do tratamento. Algumas vitaminas do grupo B são sensíveis à luz, e é por isso que o leite é muitas vezes embalado em embalagens opacas.

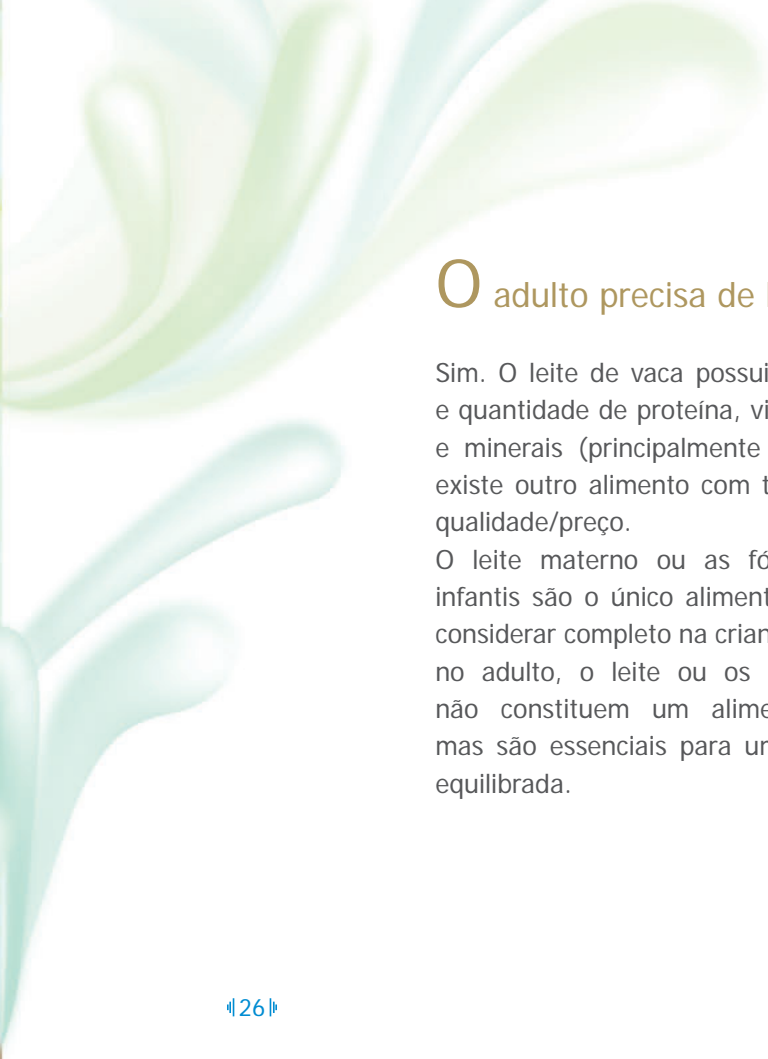
Pode haver intolerância ou alergia ao leite?

A alergia e a intolerância ao leite são reacções que não devem ser confundidas, uma vez que são provocadas por diferentes mecanismos.

A alergia é provocada pelas proteínas do leite e conduz a uma resposta imunológica. Afecta principalmente crianças com menos de 2 anos e, muitas vezes, pode desaparecer depois desta idade. É mais rara em adultos.

A intolerância está relacionada com o açúcar do leite (lactose) e manifesta-se por distúrbios digestivos (inchaço abdominal, flatulência, diarreia).

O iogurte contém uma quantidade mínima de lactose e o queijo não contém lactose, pelo que podem ser consumidos por pessoas com intolerância à lactose.



O adulto precisa de beber leite?

Sim. O leite de vaca possui boa qualidade e quantidade de proteína, vitaminas A e B2 e minerais (principalmente o cálcio). Não existe outro alimento com tão boa relação qualidade/preço.

O leite materno ou as fórmulas lácteas infantis são o único alimento que se pode considerar completo na criança; no entanto, no adulto, o leite ou os seus derivados não constituem um alimento completo, mas são essenciais para uma alimentação equilibrada.

O leite pode ser substituído pelo queijo ou pelo iogurte?

Sim. O queijo resulta da transformação do leite pela acção de microrganismos, que lhe proporciona sabores, aromas e texturas particulares.

Um bom queijo pode ir do mais curado ao mais fresco, do mais salgado ao mais suave, do mais duro ao mais amanteigado, dependendo da forma de confecção e do resultado que se pretende atingir.

Prefira as variedades de queijo magras (que mesmo assim contêm cerca de 25% de gordura), consumidas com moderação.

O queijo fresco, por ter muita água, tem uma percentagem menor de gordura e, por isso, é uma boa opção. O requeijão também é um bom substituto do leite.

Queijos especiais (com mais de 50% de gordura) como alguns de vaca, cabra e ovelha devem ser reservados para dias especiais.

O queijo pode ser apreciado em entradas, nos pratos principais, e até mesmo nas sobremesas.

Em termos de quantidade de cálcio, um copo de leite meio gordo equivale a 2 iogurtes naturais, um iogurte líquido de aroma, 1 fatia de 30g de queijo, 50g de queijo fresco e 100g de requeijão.



O que é o iogurte?

O iogurte é um produto coagulado (semi sólido), obtido pela acção de microrganismos no leite que deverão manter-se vivos e abundantes até ao produto final. O iogurte é um alimento de digestão fácil e a sua composição nutricional (proteínas, cálcio, fósforo e certas vitaminas) é muito semelhante à do leite, sendo uma boa alternativa para aqueles que não o toleram.

Qual o valor nutricional do iogurte?

Como derivado do leite, o iogurte e os leites fermentados são bons fornecedores de proteína, cálcio, fósforo, magnésio, potássio e vitaminas do complexo B. Curiosamente, a fermentação a partir das bactérias lácticas, para além de facilitar a digestão da lactose, melhora também a das proteínas, aumenta os níveis de vitaminas do complexo B e melhora a capacidade de

absorção dos minerais.

Outra das suas virtudes prende-se com a regulação da flora e do funcionamento intestinal. A presença das bactérias lácticas no intestino reduz os efeitos de microrganismos patogénicos responsáveis por processos de putrefacção, inibe a acção tóxica de determinados agentes que induzem o aparecimento de cancro do cólon, corrige situações gastrointestinais (diarreia, obstipação e gastroenterites) e fortalecem as nossas defesas contra microrganismos indesejáveis.

Alguns destes iogurtes e leites fermentados apresentam teores elevados de açúcar e gordura que podem ultrapassar o desejável.

Prefira iogurte natural, não açucarado. Em certas preparações culinárias, o iogurte pode substituir as natas conferindo uma textura e sabor semelhante, mas com menor quantidade de gordura e calorias. Misturado com pimenta, mostarda, ervas aromáticas (salsa, cominhos, orégãos, entre outras) ou alho picado poderá servir para temperar saladas, em substituição de maionese ou outros molhos.

Que tipo de iogurtes existem?

Os iogurtes podem classificar-se de acordo com:

Composição - natural, natural açucarado, aromatizado, com pedaços de fruta ou outros ingredientes;

Teor em gordura - gordo (mínimo de 3,0% de matéria gorda); meio gordo (entre 0,5 e 3,0% de matéria gorda) e magro (máximo 0,5% de matéria gorda);

Consistência - sólido, batido ou líquido.

A leitura do rótulo permite perceber a escolha adequada, ou seja, verificar qual é o iogurte com menor quantidade de calorias, gordura e/ou açúcar. Por vezes, na indústria de produção, são adicionados açúcares (frutose, glicose e outros) para intensificar o sabor e/ou a textura de um iogurte magro, tornando-o mais calórico que um iogurte meio gordo ou um gordo, natural.



Como são constituídos os produtos de charcutaria?

São produtos cuja base de confecção são tecidos animais, fragmentos picados ou em pasta, envolvidos e conservados em tripas ou em películas naturais ou artificiais. A maioria é constituída por carne e gordura de porco. São salgados ou fumados, temperados em marinadas ou em caldas de especiarias. Existem misturas com vísceras e as partes de carcaças mais ricas de gordura. No fabrico de enchidos, são adicionadas substâncias (nitritos e nitratos) que impedem o desenvolvimento de microrganismos que podem

causar problemas de saúde (por exemplo, botulismo) e uma grande variedade de aditivos naturais e artificiais como conservantes, antioxidantes, aromatizantes, intensificadores de sabor, espessantes, emulsionantes e gelificantes.

Nos produtos fumados, depositam-se substâncias (irritantes e cancerígenas) que penetram para o interior do produto quando em contacto com água ou humidade. Os fumados caseiros podem ser mais agradáveis ao paladar, mas o menor conteúdo em conservantes artificiais faz com que necessitem de doses superiores de sal e gordura para a sua conservação.

Com que regularidade podem ser consumidos os produtos de charcutaria?

Por serem muito gordos, salgados e ricos em aditivos, os produtos de charcutaria devem ser consumidos em pequenas quantidades, com muita moderação e, de preferência, acompanhados de saladas coloridas, cruas e temperadas com limão ou laranja, pois minimizam os efeitos adversos dos aditivos na sua saúde.

Que cuidados a ter com os produtos de charcutaria?

A película exterior (natural ou artificial) que envolve estes produtos deve ser retirada ou bem lavada com esfregão, antes de serem cozinhados.

Os produtos de charcutaria devem ser guardados no frigorífico, isolados dos restantes alimentos. Os enchidos artesanais, tal como os produtos inteiros e bem curados (por exemplo, presunto), podem ser guardados em ambiente fresco, seco e bem arejado.

É aconselhável proteger a superfície cortada destes produtos para evitar que seque e fique exposta a insectos ou outros agentes de contaminação. As fatias destes produtos devem ser guardadas no frigorífico.



Qual é o valor nutritivo dos ovos?

O ovo fornece proteínas de boa qualidade e é composto por 32 a 35% de gordura, da qual 5% é colesterol. É um alimento quase completo, só lhe falta a vitamina C, fibra e uma quantidade de hidratos de carbono.

A sua riqueza em colesterol contribui para a construção de milhões de células que constituem um ser vivo. No entanto, o colesterol presente na gema do ovo não é problemático, uma vez que a presença de lecitina na gema, contribui para a redução do colesterol absorvido a nível intestinal.

Em termos de equivalência, dois ovos fornecem tanta proteína como 100 g de carne ou de peixe. Um ovo contém aproximadamente 180 mg de colesterol e é rico em vitaminas e minerais.

O consumo de ovos faz aumentar o colesterol no sangue?

Importa ter conhecimento que apenas 20% do colesterol do sangue é fornecido pelos alimentos, sendo os restantes 80% sintetizado pelo organismo. Na verdade, a gema do ovo contém colesterol, mas isso não é motivo para eliminar os ovos.

Sabemos que é mais importante ter cuidado com a quantidade e a qualidade das gorduras consumidas, do que com o teor de colesterol dos alimentos. Assim, é preferível limitar a ingestão de alimentos ricos em gorduras saturadas, ou seja, gorduras de origem animal (manteiga, queijos, carnes...) e aumentar a ingestão de alimentos ricos em gorduras insaturadas (por exemplo, azeite, nozes, amendoins, pêra abacate, sementes). Por isso, poderá consumir 2 a 3 ovos por semana, de preferência cozidos ou escalfados.



Retirar a carne da alimentação ajuda a emagrecer?

Não. É um erro excluir a carne da alimentação, uma vez que fornece elementos essenciais ao organismo. A quantidade de proteínas presentes na carne confere saciedade a quem a ingere, por tal, ajuda a controlar o apetite nas dietas restritivas para a perda de peso.

É aconselhável eliminar as gorduras visíveis e escolher as carnes magras, como a carne de peru, de frango e coelho que são pobres em gordura, colesterol e calorias.

A ingestão de 150 a 200 gramas de carne ou peixe por dia é o suficiente para ter uma alimentação equilibrada.

As carnes precisam de ser bem cozinhadas?

Em termos de higiene e segurança alimentar, a culinária permite a destruição de microrganismos (bactérias e parasitas). É preferível consumir as carnes bem cozinhadas para garantir a destruição das bactérias no seu interior.

Consumir carne mal ou bem cozinhada é essencialmente

uma questão de gosto.

No que diz respeito à nutrição, a culinária afecta muito pouco o conteúdo de macronutrientes (proteínas e gorduras) das carnes, no entanto alguns micronutrientes (vitaminas e minerais) são sensíveis ao calor e à presença de água. Desta forma, o seu conteúdo pode ser reduzido quando são submetidas a longos períodos de confecção.

Com o colesterol elevado pode-se consumir carne?

Sim. O teor médio de colesterol da carne é moderado, semelhante ao do peixe, menos de 80 mg por uma porção de 100 g. No entanto, o teor de colesterol dos alimentos tem menos influência no colesterol sanguíneo do que a quantidade total de gordura saturada ingerida

diariamente.

Na prática, prefira a carne das aves, outras carnes limpas de gordura (sem gordura entremeada), ou cujas partes gordas possam ser facilmente removidas antes de cozinhar.

Deverá ter em conta a forma de cozinhar a carne, limitando a adição de gorduras, e caso seja necessário adicionar gordura, deverá optar pelas gorduras vegetais (por exemplo, azeite ou óleo de amendoim).

Quais as vantagens da ingestão de ferro através da carne?

Para avaliar o valor nutritivo dos alimentos ricos em ferro, é imperativo considerar, a quantidade e a qualidade do ferro presente nos

alimentos.

O ferro existe em diferentes formas químicas: O “ferro-heme” exclusivamente de origem animal (carne, peixe, vísceras e marisco) e o “ferro-não-heme”, presente na gema do ovo e nos alimentos de origem vegetal, como leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico), vegetais de folhas escuras (espinafres, couve, brócolos) e beterraba.

O “ferro-heme” é melhor absorvido do que o “ferro não-heme”.

A absorção do ferro depende também de outros aspectos associados ao tipo de alimentação que se pratica. Existem alimentos que reduzem a sua absorção (por exemplo, chá preto, chá verde, alimentos integrais, café, vinho, chocolate) e outros que favorecem a sua absorção (por exemplo, citrinos, quivi, tomate, salsa).



Quais os benefícios dos peixes gordos?

Os peixes gordos (por exemplo, salmão, atum, cavala, arenque e sardinha) têm um pouco mais de gordura que outros peixes, mas o seu interesse nutricional destaca-se pelo seu conteúdo em ácidos gordos ómega-3, que desempenha um papel importante na prevenção das doenças cardiovasculares.

Com que frequência é aconselhável comer peixe?

O ideal é consumir peixe três ou quatro vezes por semana. Poderá adquiri-lo em diferentes formas (fresco, congelado ou enlatado), uma vez que o seu valor nutricional é muito semelhante. Dê preferência ao peixe grelhado, estufado, cozido e assado.

Porque se diz que a água é a “fonte da vida”?

A água é indispensável à sobrevivência do ser humano. O nosso organismo é constituído por cerca de 60% de água, mas por dia perdemos sensivelmente 2,5 litros de água nas reacções orgânicas, transpiração, respiração, urina e fezes. Os alimentos podem fornecer diariamente cerca de 1 litro e a restante quantidade deve ser ingerida através de água pura, sem adição de açúcares e álcool.

Qual a água mais indicada?

Existem vários tipos: a água gasosa de fonte naturalmente gasosa ou que a indústria adiciona gás; a água mineral que é naturalmente mais rica em determinado mineral ou minerais e a água da nascente (água de mesa), vinda da nascente, pouco mineralizada e sem gás.

Para consumo diário, prefira a água da rede pública (devidamente tratada) ou água da nascente. As águas minerais devem ser consumidas com moderação.



Qual a bebida que pode substituir a água?

O chá, sem açúcar, é uma excelente forma de hidratação e, tal como a água, não tem calorias.

As infusões e as tisanas (vulgarmente denominadas por “chá de ervas”) também são boas alternativas para beber água com sabores agradáveis, mas tenha em atenção que algumas delas apresentam propriedades terapêuticas, e, por esta razão, devem ser utilizadas com precaução. São exemplos a Macela (camomila), tília, limonete, erva-doce e o funcho que melhoram a digestão; a cidreira (melissa), erva-moura e malva são antiespasmódicas e sedativas; e a raiz de morango, pés de cereja, barbas de milho e cavalinha (“pinheirinho de água”) têm acção diurética.

O chá tem algum benefício para a saúde?

O chá, devido à sua riqueza em flavonóides, apresenta vários benefícios para a saúde. Os flavonóides conferem propriedades antioxidantes que retardam o envelhecimento do organismo e protegem o aparecimento e desenvolvimento do cancro, doenças cardiovasculares e cárie dentária.

Qual é a diferença entre chá verde e chá preto?

Ambos são preparados a partir da espécie, *Camelia sinensis*. O chá verde sofre uma leve fermentação e o chá preto uma fermentação mais prolongada pelo que apresenta uma tonalidade mais escura e um sabor mais intenso.

Que quantidade de chá se pode tomar por dia?

O chá contém menos cafeína do que o café, que, no entanto, é absorvida de forma lenta e permanece durante mais tempo no organismo. Enquanto que uma “bica” tem 110 a 120 mg de cafeína, uma chávena de chá de 150ml tem entre 50 a 80 mg de cafeína.

Para beneficiar das virtudes do chá, deverá beber pelo menos duas a três chávenas por dia, mas não esquecer que a cafeína estimula o sistema nervoso, podendo deixar um indivíduo mais agitado ou perturbar o sono.



Que quantidade de café se pode tomar por dia?

O café contém cafeína, tal como o chá, produtos à base de cacau, guaraná e alguns refrigerantes.

A cafeína do café é absorvida pela circulação sanguínea, em minutos, estimula o sistema nervoso central, melhora a memória e o raciocínio, a reacção motora e o tempo dessa

reação (o desempenho físico), bem como a vigilância auditiva e visual.


Quando a ingestão de cafeína varia entre os 20 e 200 mg, surge uma sensação de bem-estar, de atenção e de energia, mas para doses superiores, entre 200 e 800mg, poderão surgir alguns dissabores (nervosismo, ansiedade, aumento da excreção de urina), especialmente para os

consumidores que não consomem regularmente.

Uma bica “curta” fornece 104 mg de cafeína, uma bica “média” 115mg, e uma bica “cheia” 125mg. Caso opte por outra bebida ou alimento, saiba que as bebidas com cola fornecem habitualmente entre 100 a 150mg de cafeína por litro e o chocolate aproximadamente 112mg por 100g.

Qual é o limite tolerável de cafeína por dia?

O ideal é não ultrapassar os 200mg/dia, o que equivale a duas bicas “curtas”. Não se esqueça de contar com o chá preto ou verde, os refrigerantes com cola e os chocolates, que também fornecem cafeína.



O que distingue as bebidas alcoólicas fermentadas das destiladas?

De acordo com o teor de álcool, podemos distinguir dois grupos de bebidas alcoólicas: as destiladas (aguardente, o whisky, gin, vodka, brandy, tequila) e as fermentadas (vinho, cerveja e cidra).

As bebidas destiladas têm um teor de álcool superior às fermentadas, o que aumenta a sua rapidez de absorção, atingindo facilmente as quantidades de álcool que o organismo pode metabolizar.

A quantidade diária de álcool admissível para o homem e para a mulher é, respectivamente, 24 e 16 gramas, a qual deve ser repartida pelas refeições principais.

Sumos, néctares e refrigerantes são a mesma coisa?

Em termos nutricionais, são bebidas perfeitamente dispensáveis, que fornecem grandes quantidades de calorias à custa do seu conteúdo em açúcar.

Os sumos naturais são elaborados a partir de fruta, espremida ou centrifugada, podendo haver perda de alguma quantidade de polpa (vitaminas, minerais e fibras).

Os néctares são constituídos por sumo ou polpa de fruta (entre 25 a 50%) diluídos em água e açucarados, sem aditivos químicos e os refrigerantes são bebidas à base de água com uma porção pequena (inferior a 25%) de sumo ou polpa de fruta, açucarados e com aditivos químicos. Os refrigerantes podem ou não ser gaseificados.

Sumos, néctares e refrigerantes são alternativas às bebidas alcoólicas?

A indústria alimentar dos refrigerantes (com gás e sem gás), dos néctares e sumos 100% tem proliferado nas duas últimas décadas, um pouco à custa das recomendações para reduzir o consumo de bebidas alcoólicas, privilegiando o seu preço acessível. Podem ser uma melhor escolha para os consumidores de bebidas alcoólicas; no entanto, é importante lembrar que aos refrigerantes são adicionados em média 120g de açúcar por litro, ou seja, aproximadamente 15 pacotes de açúcar por litro!



Quando comer chocolate, qual a melhor escolha?

O consumo de chocolate deverá ser ocasional, preferindo o chocolate simples e mais escuro, com teores de cacau superiores a 70%.

De acordo com o teor em cacau, o chocolate será mais ou menos rico em antioxidantes (flavonóides que dão o sabor amargo) benéficos para a saúde. Mas a gordura do cacau é por natureza saturada e a adição de açúcar usada para mascarar o sabor amargo relega para segundo plano os possíveis benefícios dos flavonóides, aumentando o valor calórico do chocolate.

Os ingredientes adicionados na indústria (frutos secos, cremes, doce, cereais, caramelo, mel, bebidas alcoólicas, etc.) aumentam o valor calórico do chocolate.

O chocolate tem algum efeito no humor?

O efeito do chocolate sobre o humor reside principalmente no grau de satisfação que o seu sabor confere ao paladar!

O chocolate é um produto muito apreciado, não só pelo seu sabor, mas também por conter substâncias que estão envolvidas na regulação da boa disposição e na sensação de bem-estar.

Foram identificadas no chocolate diversas substâncias com efeitos psicoestimulantes semelhantes à cafeína, que estão envolvidos na sensação de bem-estar. O chocolate exerce uma acção positiva, podendo conferir um papel antidepressivo.

O que é um adoçante/edulcorante?

Um edulcorante, vulgarmente designado por adoçante, é uma molécula de origem sintética (não existe em natureza) produzida industrialmente para conferir o sabor doce.

Os mais comuns são o aspartame, o acesulfame K, a sacarina e o ciclamato.

Os edulcorantes, em pequenas quantidades, são suficientes para conferir um sabor doce aos alimentos ou bebidas e reduzir o consumo calórico.

Os edulcorantes são alternativas saudáveis ao açúcar?

A utilização de edulcorantes como aditivos é regulamentada pelas autoridades competentes e o seu consumo em pequenas quantidades é classificado como seguro, para quase todas os grupos populacionais, à excepção de crianças e grávidas.



O que são polióis?

São edulcorantes com o poder adoçante mais baixo e que, para conferir o sabor doce pretendido, têm que ser usados em quantidades maiores.

No âmbito da União Europeia, são utilizados, nos géneros alimentícios, o maltitol e xarope de maltitol (E965), isomalte (E953), lactitol (E966), manitol (E421), sorbitol (E420) e xilitol (E967). Estas substâncias estão incluídas numa ampla gama de produtos como pastilhas elásticas, confeitaria, gelados, bolachas e preparados de frutas. Eles também são utilizados nos dentífricos, e medicamentos para a tosse e lesões da garganta.

Quais são as vantagens e os inconvenientes dos polióis na saúde?

Os polióis têm a vantagem de fornecerem menos calorias do que o açúcar (por exemplo, 1 g de açúcar contém 4 calorias, 1gr de sorbitol 2.16 calorias e 1gr de manitol 1.6 calorias). Devido ao seu bom gosto, podem melhorar a adesão à “dieta” sem proibir o prazer de comer alimentos doces. Além disso, os polióis dificilmente são convertidos em ácidos pela acção das bactérias na cavidade oral e, por conseguinte, não induzem a cárie dentária.

O que são alimentos funcionais?

Alimentos funcionais são produtos alimentares enriquecidos, com o objectivo de otimizar a qualidade da alimentação diária em termos da sua composição e favorecer a manutenção da saúde. É o caso dos alimentos enriquecidos com alguns componentes, como por exemplo: ómega-3, esteróis vegetais, fibras, bifidobactérias, cálcio, entre outros.

Os alimentos funcionais apenas melhoram a saúde quando fazem parte de uma dieta variada e equilibrada que inclua frutas, vegetais, grãos e legumes.

Dicas e truques na ingestão de alimentos

- Ir às compras após a refeição.
- Fazer as suas compras baseadas numa lista.
- Evitar os alimentos prontos a consumir.
- Estabelecer o limite de consumo semanal ou mensal.
- Guardar alimentos fora do alcance da vista.
- Retirar os alimentos dos locais que não lhe são destinados.
- Usar argumentos educados para recusar ofertas de alimentos.
- Comer a horas certas.
- Beber um copo com água antes de comer.
- Utilizar pratos e copos de tamanho mais pequeno.
- Evitar deixar a travessa na mesa.
- Pousar os talheres durante a refeição.
- Comer devagar.
- Mastigar completamente os alimentos antes de engolir.
- Deixar algum alimento no prato.
- Não ler ou ver televisão enquanto faz a refeição.
- Levantar-se da mesa imediatamente após a refeição.
- Comer uma pequena refeição de baixas calorias, antes de uma festa.



SAIBA MAIS

Como se classificam as gorduras?

As gorduras podem ser classificadas de acordo com o seu conteúdo em ácidos gordos:

Gorduras saturadas:

As gorduras saturadas são reconhecidas geralmente por serem sólidas à temperatura ambiente. São gorduras predominantemente constituídas por ácidos gordos saturados.

O consumo excessivo de gordura saturada está associado ao aumento do colesterol sanguíneo, particularmente do colesterol LDL (“mau colesterol”) e ao aumento do risco de doenças cardiovasculares.

Alimentos ricos em gordura saturada:

- Manteiga, natas e queijos gordos;
- Produtos de salsicharia e charcutaria (por exemplo, salsichas, alheiras, chouriços, morcelas, etc.);
- Banha de porco, óleo de palma e óleo de coco;
- Gordura da carne de vaca, cabrito, etc.

Gorduras monoinsaturadas:

Estas gorduras são predominantemente constituídas por ácidos gordos monoinsaturados. São geralmente líquidas à temperatura ambiente e solidificam quando submetidas a temperaturas muito baixas.

Os ácidos gordos monoinsaturados são os que o nosso organismo melhor tolera. O seu consumo está associado à diminuição do colesterol LDL ("mau colesterol") e à manutenção da integridade celular.

Alimentos ricos em gorduras monoinsaturadas:

- Azeite;
- Azeitona;
- Pêra abacate;
- Avelã, amendoim e amêndoa.

Gorduras polinsaturadas:

Estas gorduras são predominantemente constituídas por ácidos gordos polinsaturados. As gorduras polinsaturadas são líquidas à temperatura ambiente e solidificam quando submetidas a temperaturas muito baixas.

Os ácidos gordos polinsaturados são considerados essenciais, porque o nosso organismo não os consegue sintetizar a partir de outras substâncias, por isso têm que ser fornecidos pela alimentação. Entre os ácidos gordos polinsaturados, temos os ácidos gordos da série ómega 6 e os ácidos gordos da série ómega 3, que se distinguem com base na sua estrutura química e nas diferentes funções que cada um desempenha.

Alimentos ricos em gorduras polinsaturadas:

- Óleos vegetais;
- Frutos oleaginosos;
- Cereais integrais e sementes;
- Gordura de peixe (salmão, atum, cavala, sardinha, chicharro, etc.).



O que são ácidos gordos ómega 6 e ácidos gordos ómega 3?

Estas são duas famílias de ácidos gordos essenciais para o bom funcionamento do organismo. Na série ómega 6 destaca-se o ácido linoleico, e na série ómega 3 o ácido alfa-linolénico. Estes dois ácidos gordos são denominados essenciais porque o corpo humano não tem capacidade de produzi-los e só através da alimentação é que os conseguimos obter. Estes dois ácidos gordos, em proporção equilibrada participam no bom funcionamento do sistema cardiovascular.

Ácidos Gordos série Ómega 6

Estes ácidos gordos desempenham um papel importante no desenvolvimento cerebral, no tempo de vida e estrutura das células e na protecção da pele.

Os ácidos gordos ómega 6 encontram-se em maior quantidade nos óleos vegetais (por exemplo, soja, girassol, milho), cereais integrais e sementes (por exemplo, girassol, sésamo) e em menor quantidade nos frutos oleaginosos (por exemplo, nozes, amêndoas, amendoins, avelãs, pinhões).

Ácidos Gordos série Ómega 3

O consumo de ácidos gordos ómega 3 está associado ao bom funcionamento do aparelho cardiovascular, ao normal desenvolvimento do córtex cerebral e das capacidades cognitivas. Além disso, tem uma acção anti-inflamatória. São boas fontes alimentares de ácidos gordos ómega 3, o óleo de fígado e a gordura de peixe (por exemplo, salmão, sardinha, cavala, atum, chicharro, arenque, congro).



O que significa gordura "trans"?

Os ácidos gordos são os principais componentes da gordura. As suas moléculas podem ter duas estruturas químicas diferentes: a forma mais comum é "cis", mas as gorduras também podem assumir a forma "trans". Esta forma "trans" pode ter duas origens: ou resulta do processo de biohidrogenação (hidrogenação, que ocorre espontaneamente no estômago dos ruminantes) ou hidrogenação parcial que ocorre durante a transformação dos óleos vegetais em margarinas para obter uma textura adequada. Durante o aquecimento (prolongado e/ou elevado) e fritura das gorduras também se formam ácidos gordos "trans". A ingestão excessiva de ácidos gordos "trans" pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares. Quase todas as margarinas e gorduras para barrar contêm gorduras "trans". Note-se que o termo "trans" não tem nada a ver com os transgénicos.

O que significa "gordura hidrogenada"?

Significa que um óleo ou outra matéria gorda sofreu uma alteração na sua forma química, com o objectivo de modificar a textura do produto final, como por exemplo transformar uma gordura líquida numa gordura sólida (margarina) para se poder barrar. Esta alteração na estrutura química da gordura torna-a prejudicial à saúde.

O que é o colesterol?

O colesterol é um tipo de gordura que existe exclusivamente nos alimentos de origem animal. É importante para o normal funcionamento do organismo, mas quando consumido em excesso torna-se prejudicial, podendo aumentar os níveis de “mau colesterol” e, desta forma, aumentar o risco do aparecimento de doenças cardiovasculares.

Os alimentos mais ricos em colesterol são: produtos de salchicharia e charcutaria (por exemplo, presunto, salame, chouriço, alheira, salsicha, entre outros), fígado, banha, toucinho, bacon, caldos concentrados, patê, gema de ovo, leite gordo, queijos, manteiga, natas e alguns produtos

de pastelaria.

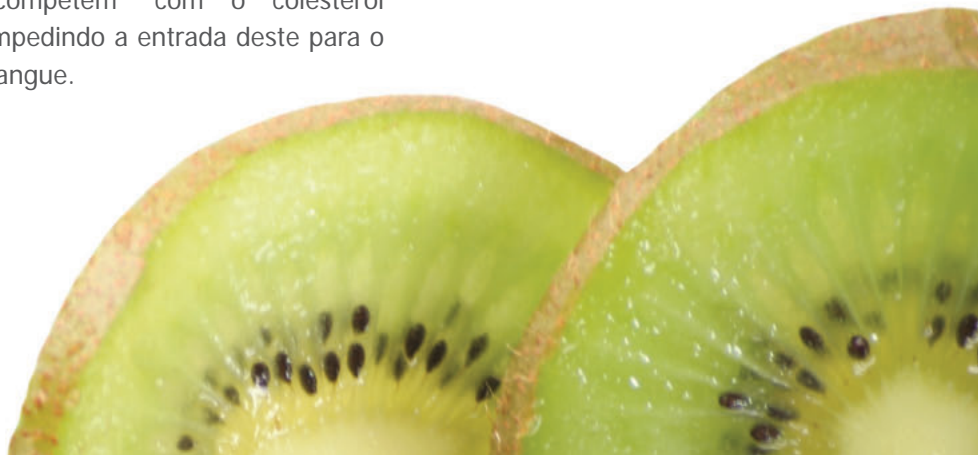
O consumo de alimentos ricos em fibras (produtos hortícolas, fruta, cereais integrais e leguminosas) contribui para a diminuição da absorção do colesterol alimentar.

O que são os fitosteróis?

Os fitosteróis são gorduras com estrutura semelhante ao colesterol que existem apenas nos alimentos de origem vegetal. Os fitosteróis “competem” com o colesterol impedindo a entrada deste para o sangue.

Em pessoas com elevado nível de colesterol no sangue, estes compostos contribuem para baixar as taxas de colesterol, não havendo qualquer benefício em indivíduos com níveis normais de colesterol.

São boas fontes alimentares de fitosteróis: azeite, sementes (por exemplo, sésamo, girassol, linhaça) e frutos oleaginosos (por exemplo, nozes, amêndoas, amendoins e avelãs).



Como determinar a quantidade de álcool puro numa bebida?

Um litro de vinho de 12° (graus) tem 12 g de álcool puro, o que corresponde a 120 ml de álcool por litro. Sabendo que 1 litro de vinho de 12 ° tem 120 ml de álcool e que a densidade do álcool é de 0,8, será apenas necessário multiplicar 120 ml álcool x 0.8 = 96 gramas de álcool por um litro de vinho.



Sabia que 1 g de
álcool tem 7kcal?

Feitos os cálculos, um copo de cerveja, tipo imperial (250ml), com 5° de álcool, é equivalente a 1 copo de vinho (100ml) com 12° de álcool, ou a 1 copo de aperitivo, tipo Martini (80ml) com 16° de álcool, ou a 1 cálice de vinho Madeira (65ml) com 19° de álcool, ou 1 copo Whisky (30ml) com 40° de álcool, fornecendo em média 8 a 12 gramas de álcool por bebida.

Que categorias de alimentos funcionais existem no mercado?

Probióticos – produtos alimentares aos quais foram adicionados microrganismos vivos (*Bifidobacterium* e *Lactobacillus acidophilus*) que produzem efeitos benéficos na flora intestinal do consumidor, como o combate a certos microrganismos prejudiciais à saúde, a melhoria da resistência a infecções e o aumento da actividade da flora intestinal contra algumas reacções alérgicas (por exemplo, iogurtes do tipo “Bio”).

Prebióticos – componentes alimentares que não são digeridos no tubo digestivo e que estimulam o crescimento de algumas bactérias intestinais ou alteraram a sua actividade, beneficiando a saúde do consumidor (por exemplo, leite com fibra).

Simbióticos – É uma mistura de componentes probióticos e prebióticos (por exemplo, iogurtes com bactérias vivas e fibras e alguns leites fermentados que contêm *Bifidobactérias*, *Lactobacillus* e fibras solúveis).

Alimentos enriquecidos com esteróis ou estanois vegetais - os esteróis ou estanois vegetais são substâncias naturalmente presentes em alguns alimentos de origem vegetal e que podem ser adicionados a outros alimentos com o objectivo de “reduzir o colesterol” (por exemplo, certas pastas gordas para barrar, leite e outros produtos lácteos).

Apetite ou fome?

O sabor dos alimentos é fundamental na regulação do consumo alimentar.

A língua reúne papilas para todos os gostos: doce, ácido, salgado e amargo. O sabor é um conjunto de sensações tomadas durante a ingestão de um alimento: aparência (forma e cor), aroma, textura, e som que se solta no rasgar e no mastigar dos alimentos na boca.

A preferência pelo sabor doce é inata. As crianças têm maior apetência para o doce do que os adultos. À medida que a idade avança, a maioria dos adultos consome com menor frequência alimentos doces, salvo algumas exceções, em que estes alimentos são utilizados para reduzir estados de ansiedade. No entanto, é importante não esquecer que comer implica haver fome ou apetite, conceitos que não têm o mesmo significado.



Qual a diferença entre fome e apetite?

A fome significa que o nosso organismo está em déficit, e qualquer alimento é bem-vindo. Pode provocar alguns sinais e sintomas, tais como: ruídos do estômago, tonturas, irritabilidade, cansaço e falta de concentração.

O apetite é resultante de um desejo, é uma escolha alimentar específica, independente das necessidades energéticas. É o apetite que compõe os nossos gostos e leva-nos a dizer “gosto disto” ou “ não gosto daquilo”.

Saciação e saciedade são a mesma coisa?

Não. A sensação de plenitude gástrica devida ao enchimento e distensão das paredes do estômago denomina-se por saciação. O intervalo que medeia o final de uma refeição até ao início da refeição seguinte é definido como saciedade.

O que devo fazer para atingir mais rapidamente a saciação?

A saciação e a saciedade actuam em conjunto no nosso comportamento alimentar e saber manipulá-las pode ajudar a controlar a ingestão alimentar.

Se está habituado a ficar satisfeito apenas quando o estômago está plenamente cheio, deverá iniciar a refeição com alimentos de baixo valor calórico (por exemplo, sopa, salada, legumes ou fruta).

Se tem grande vontade de comer, deverá repartir a ingestão diária de alimentos por 6 a 7 refeições, incluindo nestas alimentos de baixo valor calórico.

