

# NUTRIÇÃO

## EM FOCO

# BRÓCOLIS

**SUPER  
ALIMENTO**



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

## Protege o coração e blindo o cérebro



**CONHEÇA A  
NUTRICIONISTA**  
Elaine Cristina

PARA  
EMAGRECER  
NÃO ACREDITE  
EM MILAGRES!

TAPIOCA OU  
PÃO?

QUAL O  
PROBLEMA DO  
GLÚTEN?

DIETA LOW  
CARB: NÃO É  
PARA TODOS!

ERROS  
COMETIDOS  
POR QUEM  
QUER  
EMAGRECER



# NUTRICIONISTA

Elaine Cristina

- Especialista em Nutrição Clínica, Hospitalar e Ambulatorial;
- Especialista em Saúde Pública;
- Especialista em Fitoterapia.

**ENDEREÇO**

Avenida Ernesto Dourado, 500  
Heliópolis - Garanhuns  
Próximo a Clinical Center  
(87) 3762-2099 / (87) 98102-3225

## Como é realizada a consulta com a Nutricionista?

A consulta nutricional consiste em uma completa avaliação incluindo o rastreamento metabólico, seguida pela elaboração do plano alimentar individualizado e funcional.

**Avaliação alimentar:** aplicação de inquéritos (anamnese alimentar) para conhecer o seus hábitos, seus horários, locais de alimentação, assim como suas restrições e preferências alimentares.

**Avaliação clínica:** consiste na aplicação de um questionário para que sejam avaliados o seu histórico de doenças, bem como o uso de medicamentos e seus exames laboratoriais.

**Avaliação antropométrica:** verificação do peso, da estatura, do índice de massa corporal e

circunferência da cintura. Esta avaliação é complementada com a bioimpedância total, que verifica o percentual de gordura corporal e o percentual de hidratação.

**Avaliação do gasto energético:** verificação das suas atividades diárias e informações sobre a prática de exercícios, para cálculo do seu metabolismo basal e o gasto energético diário.

**Estabelecimento de metas e objetivos:** você recebe o resultado da sua avaliação (conhece sua faixa de peso ideal e sua composição corporal) e combina suas principais metas e objetivos do trabalho nutricional. Ela consiste em três etapas: abandonar gradualmente os hábitos alimentares indesejáveis, manter as condutas saudáveis e incorporar, aos poucos, novos

comportamentos alimentares.

**Elaboração do plano alimentar personalizado:** Todas as consultas incluem orientação alimentar personalizada, organização de horários, assessoria para o uso de suplementos, nutracêuticos e fitoterápicos. Inclui ainda orientações nutricionais abordando alimentos permitidos, produtos que devem ter o consumo aumentando ou diminuído, noções de hidratação.

O seu plano alimentar é idealizado de acordo com seus objetivos, idade, preferências, condição fisiológica e econômica. Todos os planos são individualizados, variados e flexíveis. Assim, você terá uma alimentação saudável, sem precisar abrir mão de seus alimentos preferidos.

# PARA EMAGRECER NÃO ACREDITE EM MILAGRES



**“O mais importante na reeducação alimentar do paciente e no tratamento dos diversos transtornos alimentares é uma atitude positiva perante a vida”.**

“Dieta do Sol, Dieta da Lua, Dieta Low Carb, Perca peso rápido! Jejum intermitente, Pergunte-me como, Emagreça dormindo”. Com tantos produtos e dietas novas sendo lançados todos os dias, fica difícil saber qual o melhor caminho para emagrecer e preservar a saúde. Apesar dos inúmeros recursos terapêuticos já disponíveis, a melhor forma de emagrecer é a reeducação alimentar. Através dela, desmistificamos crenças absurdas e inovações milagrosas.

Quem deve emagrecer? Especialistas da saúde geralmente concordam que adultos podem se beneficiar da perda de peso se estão de forma severa ou moderada acima do peso. Até uma pequena perda de peso de 5 a 10 kg pode melhorar sua saúde, por exemplo, reduzir a pressão sanguínea, níveis de colesterol e níveis de glicose. Você não precisa perder peso se está dentro da faixa saudável.

O seu peso corporal é controlado pelo número de calorias ingeridas versus a quantidade de calorias utilizadas diariamente. Você pode fazer isso praticando atividade física e/ou comendo menos. Seguir um programa de emagrecimento que ajuda a ficar mais ativo fisicamente, e diminuir a quantidade de calorias ingeridas tornará mais provável o sucesso na perda de peso. O programa de emagrecimento também deve ajudá-lo a não recuperar o peso perdido, ao fazer mudanças nos seus hábitos alimentares você será capaz de seguir pelo resto da vida.

# Tapioca ou pão?

Está na moda comer tapioca. Todo mundo acha mais saudável porque a tapioca não tem glúten. Mas será que é isto mesmo?

Quem faz regime pode trocar o pão francês de todo dia pela tapioca? Será que funciona? Mas é preciso cuidado, não pode exagerar!

A tapioca é uma ótima opção para os celíacos (alérgicos a glúten). Uma tapioca pequena sem recheio equivale a um pão branco. A diferença é que a tapioca não tem fibras, não tem proteína. Entre uma tapioca e um pão integral, a melhor opção é o pão integral. Entre a tapioca e o pão branco, é indiferente.

Mas eu explico: **a tapioca não emagrece**. Ela pode servir de lanche antes da academia para os desportistas. Tudo depende

do recheio também. Você pode recheiar a tapioca como se fosse um pão e transformá-la em sanduíche. Outra dica é acrescentar algum grão rico em fibra na massa, como a chia, linhaça ou flocos de aveia.

Trocar o pão francês pela tapioca só por causa do glúten não faz diferença. Em termos calóricos, **uma fatia de pão de forma oferece 67 calorias e uma tapioca sem recheio, com as mesmas 25g, oferece 86 calorias.**

A tapioca é nutritiva? Comparado a outros tubérculos, a mandioca e sua farinha (tapioca) tem menor valor nutricional. Pobre em proteínas, sem fibras, sódio e ômega 3, a tapioca possui pequenas quantidades de vitaminas do complexo B como folato e vitamina B1, além de alguns minerais como cálcio, ferro e potássio.

Existe limite para o consumo de tapioca? Chamo a atenção para o consumo em excesso da tapioca, segunda mais importante fonte de calorias dos trópicos. A tapioca contém quantidade significativa de carboidrato de alto índice glicêmico.  $\frac{1}{4}$  de copo de tapioca seca possui aproximadamente

136 calorias de carboidrato capaz elevar os níveis de glicose.

O melhor recheio para a tapioca é o queijo? Quando preparada com alimentos que contenham proteínas como o queijo (seja ele um queijo magro ou gordo), e aquecidas sob ação direta do fogo, contribui para a formação de produtos de glicação não enzimática avançada, que **p o d e m a c e l e r a r o** envelhecimento das células no nosso corpo.

A tapioca fornece energia rapidamente? Por ser um alimento de alto índice glicêmico, pode ter grande utilidade para atletas, ou praticantes de atividades físicas de alta intensidade por um período prolongado, pois contribui para a ressíntese do glicogênio hepático e muscular após o exercício.

Por todos esses motivos, a tapioca **deve ser consumida com moderação**, lembrando que as **pessoas portadoras de diabetes, não devem consumi-la por ser um carboidrato de alto índice glicêmico.**



# Qual o problema do GLÚTEN?

Há uma onda de gente apontando a proteína do trigo e de vários cereais como a grande responsável pelo avanço da obesidade e de outras doenças. Mas a ciência rebate com força essa acusação.

Faz parte da natureza humana querer dividir o mundo entre heróis e vilões. E a visão maniqueísta das coisas invade a política, o futebol e claro, o universo da nutrição. À mesa, o bandido da vez, pelo que se ouve nas rodas de conversa e se vê na internet, seria o glúten, o ingrediente dos cereais que faz pães, bolos e tortas crescerem. Nos últimos anos, livros assinados por médicos culpam a proteína do trigo, da aveia, do centeio e da cevada por uma lista de problemas, de obesidade a demência. Revistas e blogs entram com frequência no julgamento por vezes assumindo posições radicais. E celebridades declaram que a dieta glúten-free é o segredo de sua barriga sarada.

Em meio a essa onda, cresce o número de pessoas que dizem se sentir mal após comer um sanduíche ou um pedaço de pizza. Muitas, inclusive, riscam o trigo do cardápio – com ou sem orientação de um especialista – no intuito de evitar desconfortos ou quilos extras. E a pergunta que corre por baixo da campanha contra o glúten é: faz sentido incriminá-lo nela epidemia de

obesidade e tantos outros males?

Para lançar luz científica sobre a questão, o gastroenterologista Petér Gibson, da Universidade de Monash, na Austrália, recrutou 37 voluntários que relatavam apresentar sensibilidade a proteína. Eles foram divididos em três grupos para receber refeições já prontas e de aparência parecida. A primeira leva ganhou uma alimentação cheia de glúten; a segunda, refeições com baixo teor da substância; e a terceira não ingeriu nem um pingo de glúten. Detalhe essencial: ninguém sabia em qual turma havia caído. Os participantes dos três grupos reportaram após a experiência, piora nos sintomas gastrointestinais – mesmo aqueles que haviam ingerido zero glúten! “Como as queixas são subjetivas, vemos um enorme efeito psicológico por trás delas”, conclui o médico. Se você crê que um alimento irá lhe fazer mal, aumenta a probabilidade de o corpo sofrer retaliações – mesmo que a comida nada tenha haver com isso.

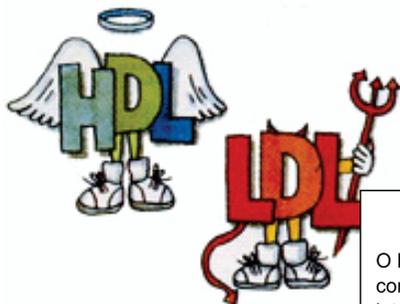
## QUANDO A CULPA SERIA DO GLÚTEN?

### - DOENÇA CELÍACA:

O transtorno acontece quando o glúten chega ao intestino e incita uma reação do sistema imunológico, os sintomas mais comuns são: diarreia, dor e inchaço abdominal;

### - ALERGIA:

O trigo está na lista dos principais alimentos alérgenos, ao lado de leite, ovo, amendoim e frutos do mar. A alergia tende a aparecer na infância e é marcada por reações na pele, urticárias e inchaço nos olhos e na boca.



#### Mocinho e Bandido

O LDL – colesterol, conhecido como “colesterol ruim”, contribui na formação de placas gordurosas no interior das artérias, as tais que podem impedir a passagem de sangue e levar ao infarto ou derrame, entre outras complicações.

Já o HDL – colesterol, “colesterol bom”, ajuda a remover a gordura nas artérias e a facilitar o seu envio ao fígado, que vai se encarregar de eliminá-la.



# BRÓCOLIS

## Protege o coração e blindo o cérebro

A aparência de um pequeno buquê de flores verdes não denuncia o verdadeiro complexo alimentício que se esconde no brócolis. Chamado também de brócolo, o vegetal é famoso por seu alto valor nutritivo. Cotado como um dos melhores alimentos para a manutenção da saúde, ele acabou ganhando a cozinha brasileira. Apesar de sua versatilidade na cozinha, a agradável surpresa que o brócolis reserva não está no sabor, mas sim em seu caráter nutricional. Pesquisas sobre o alimento comprovaram que suas propriedades agem no organismo como antiinflamatório, antibiótico, anticoagulante e analgésico. Além disso, combate viroses, protege o fígado, reduz o colesterol, combate a dor muscular; diminui a pressão arterial, e, principalmente, previne o câncer.

Pesquisas realizadas sobre o alimento revelaram que o brócolis, assim como outros alimentos da mesma família das crucíferas, previne várias formas de câncer, incluindo os de estômago, esôfago, pulmão, faringe, útero, pâncreas e cólon. Os cientistas afirmam que o vegetal é rico em substâncias que estimulam a produção de enzimas que combatem a formação do câncer.

Durante décadas acreditou-se que a regeneração do cérebro não fosse possível. Mas um acúmulo de pesquisas revela agora que alimentos comuns, como o brócolis, contêm

compostos capazes de estimular o reparo e a renovação do tecido nervoso. O consumo de alimentos contendo sulforafano pode ter valor terapêutico em distúrbios degenerativos cerebrais. Embora todos os vegetais crucíferos conttenham quantidades significativas de sulforafano, os brotos de brócolis possuem concentrações muito mais elevadas do que a planta madura.

Entre os vegetais, o brócolis é considerado uma bomba nutricional. Um buquê de tamanho médio, possui mais vitamina C que uma laranja, tanto cálcio quanto um copo de leite, e apresenta três vezes mais fibra do que uma fatia de pão de centeio. Além de ser grande fonte de vitamina A e ferro. Seu baixo teor de calorias, faz dele um alimento perfeito para dietas. Cem gramas de brócolis fornecem 49 calorias.

Como qualquer vegetal, toda atenção é pouca na hora da compra. Verifique se os talos e flores estão verdes e sem marcas de picada de insetos. Folhas e flores amareladas indicam que o produto está velho.



# Dieta low carb é segura, mas não para todos



## Falta de acompanhamento pode levar a erros que resultam em problemas nos rins e no fígado; entenda:

A dieta low carb tem ganhado cada vez mais adeptos, atraídos pela perda de peso rápida. De fato, se bem feita, a dieta é segura e pode proporcionar um emagrecimento saudável, mas deslizos pequenos na condução dela podem colocar dois órgãos essenciais em risco: o fígado e os rins. O acompanhamento nutricional, portanto, se mostra fundamental para seguir corretamente a dieta.

O especialista em Nutrição Clínica, Gilcélio Gonçalves de Almeida, explica que uma alimentação normal é dividida em carboidratos, proteínas e lipídios. Os carboidratos representam de 50% a 70% das calorias diárias, os lipídios ficam entre 25% e 30%, enquanto a proteína gira entre 12% e 15%. Na dieta low carb, a quantidade de carboidratos é reduzida e varia entre 15% e 30%, dependendo do objetivo da pessoa.

Diferentemente das dietas da proteína ou Atkins, a low carb bem-feita não retira totalmente os carboidratos e, por isso, não provoca tantos efeitos colaterais no início. A dieta da proteína, por exemplo, corta totalmente o carboidrato e faz o corpo entrar em cetose, o que, com o passar do tempo, é nocivo aos rins e pode, inclusive, provocar gordura no fígado.

Para entender melhor, Almeida explica que a principal fonte de energia do corpo é o carboidrato. Quando se tira completamente essa substância, o corpo começa a usar os lipídios (gorduras) ou proteínas para produzir energia, fazendo o organismo fabricar corpos cetônicos. “O problema é que isso é tóxico. Vai dar dor de cabeça, tontura, náuseas, insônia e deixar a pessoa irritada”, explica.

Ana Cláudia Mariano, professora do curso de nutrição do Centro Universitário Celso Lisboa, explica que qualquer dieta para perda de peso vai levar a um aumento de corpos cetônicos, mas que isso acontece em maior quantidade na low carb.

“Não é o ideal. É uma situação de estresse ao organismo, pois ele vai usar os corpos cetônicos como fonte de energia. Não é algo fisiológico”, destaca.

Almeida diz que é fundamental fazer a dieta com o acompanhamento de um profissional. Assim, a

quantidade de carboidrato será dosada adequadamente de acordo com as necessidades diárias, evitando então a presença de sintomas desagradáveis e perigosos em longo prazo.

“Se há privação por um longo tempo, o corpo se torna um especialista em absorção de carboidratos assim que voltamos a consumi-los, o que provoca um efeito sanfona”, alerta.

Para ter uma ideia, uma pessoa média com necessidade de duas mil calorias por dia pode ingerir diariamente uma quantidade de carboidratos equivalente a dois pães franceses, considerando o valor mínimo de 15% presente na dieta.

“Só que a gente distribui essa quantidade de carboidrato em todas as refeições do dia, para manter a massa magra, já que o carboidrato é um preservador da proteína muscular”, explica Almeida. A quantidade ideal de carboidrato para cada pessoa é avaliada pelo nutricionista, e pode variar de acordo com o metabolismo.

## Quem não pode fazer?

Crianças e adolescentes devem passar longe da low carb, alertam os especialistas. A proibição se dá por serem fases de crescimento, nas quais não deve haver nenhuma dieta restritiva, pois poderá prejudicar o crescimento. “Se o adolescente está acima do peso, vamos mudar seus hábitos alimentares. Conforme ele vai crescendo, vai mantendo o peso”, explica Ana Cláudia.

Se o adolescente tiver algum tipo específico de doença, como a epilepsia, aí sim essa dieta pode ser recomendada. “Sabemos que o carboidrato aumenta a frequência de convulsões, mas se não for por essa razão específica, não recomendamos a low carb, pois ele pode ter o crescimento e desenvolvimento hormonal comprometido”, detalha Almeida.

Grávidas também não devem recorrer a essa dieta, recomenda o especialista do CFN. “Não se pode fazer redução de peso em gestantes. Você controla o peso para não aumentar muito e não ter outros problemas de saúde, mas não se pode fazer grávida perder peso. As necessidades do corpo são todas alteradas, e são específicas”, orienta Almeida. “Depois do parto, pode voltar a fazer”, diz.

Idosos também fazem parte dos que devem tomar cuidado com a dieta que prioriza a baixa ingestão de carboidratos. A maior preocupação dos especialistas em nutrição é que, naturalmente, há uma perda de massa magra nessa fase, e se a dieta não for bem planejada e executada, pode agravar esse quadro.

“A perda de massa magra compromete a resposta do organismo a qualquer agente infeccioso, e aí uma pequena gripe ou um pequeno resfriado podem levar a uma pneumonia e até mesmo à morte”, alerta o especialista.

# PRINCIPAIS ERROS COMETIDOS POR QUEM QUER EMAGRECER:

1-) Confundir fome real com fome emocional (causada por ansiedade, tristeza, alegria, etc.). A fome real, geralmente aparece após 3 horas de uma refeição, já a fome emocional vem a qualquer momento. A fome real vai aumentando de forma gradativa, diferente da fome emocional que vem de repente. Quando estamos com fome real qualquer alimento é bem aceito, já a fome emocional é bem seletiva.

2-) Fazer compras com fome: conseqüentemente a compra com itens supérfluos será maior.

3-) Fazer dietas restritivas: pacientes que desejam perder peso rapidamente para alguma festa ou viagem. Esse tipo de dieta até pode provocar uma perda de peso inicialmente, mas o cumprimento dessa dieta não será por muito tempo e após esse período de privação ocorre o que chamamos de compulsão alimentar.

4-) Comer rápido: além de ingerir mais alimentos (até que a fome seja saciada), a má mastigação prejudica a digestão e a absorção dos nutrientes.

5-) Achar que alimentos considerados saudáveis não engordam: os exemplos mais comumente ingeridos em grandes quantidades são: os azeites, o queijo branco, a granola e o pão integral. Mesmo alimentos saudáveis, tem calorias, e o excesso de calorias leva ao ganho de peso. Estipule regras para o consumo de determinados alimentos: como doces, refrigerantes, frituras, petiscos somente aos finais de semana.

6-) Falta de força de vontade: primeiramente quem realmente deseja emagrecer não espera a segunda-feira chegar; e em segundo lugar, o seu objetivo deve ser maior do que a primeira festa ou evento que apareça.

**Bom apetite e boas Escolhas!**

## RECEITA DA EDIÇÃO

### Torta Summer Light



#### Ingredientes

- 4 embalagens de gelatina diet sabor abacaxi (120 g)
- 1 caixa de morangos (200 g)
- 1 caixinha de creme de leite light (200 g)

#### Modo de preparo

Ferva 2 xícaras (chá) de água (400 ml) e divida em 2 partes. Em cada uma dessas partes, dissolva 2 pacotes de gelatina. Em uma das partes, adicione mais 1 ½ xícara (chá) de água (300 ml). Leve a outra parte para a geladeira por 2 horas, ou até firmar. Enquanto isso, com um pouquinho de óleo uma forma de alumínio ou de vidro, redonda (24 cm de diâmetro x 5 cm de altura).

Despeje a gelatina ainda líquida nessa forma, junto com os morangos inteiros, lavados e sem os cabos. Leve à geladeira por 2 horas.

Assim que a outra gelatina estiver dura, bata-a no liquidificador com o creme de leite, até obter uma mistura homogênea. Despeje essa mistura sobre a gelatina com morangos e leve novamente à geladeira, por no mínimo 6 horas, para que ela firme bem.

Retire da geladeira e deixe descansando por 1 hora antes de desenformar.

**Rendimento:** 12 porções

**1 porção: 32 calorias**