

ALIMENTAÇÃO

Qual barrinha de cereal é mais saudável?

As barras de cereais não têm qualidade nutritiva capaz de substituir uma refeição. Por isso, devem ser usadas na dieta como opções de lanches rápidos ou antes da prática de atividade física. A nutricionista Luciana Piccolo dá dicas para escolher as mais saudáveis.

ENTENDA

- A maioria das marcas oferece barrinhas compostas de flocos de cereais (trigo, arroz e cevada), algumas com flocos de aveia com ou sem açúcar. Existem também as elaboradas à base de sementes (gergelim e linhaça), o que torna o alimento mais rico em fibras e fonte de vitaminas e ômega 6.
- Aquelas à base de quinua são boas fontes de proteína e ômega 3 e 6, que impede a deposição

de gordura nas artérias. Também oferecem fibras, vitaminas e minerais (magnésio, zinco e potássio) e não contêm glúten.

- As barrinhas cobertas por chocolate são mais calóricas e menos nutritivas, uma vez que apresentam açúcar e teor de gordura saturada mais alto na sua composição. Algumas marcas têm quase zero de fibras.

Faça em casa

A Mallory acaba de lançar uma máquina para fazer barrinhas de cereais em casa. A Nutritive Cereal Maker prepara seis unidades em apenas 15 minutos e vem com um livro contendo 29 receitas nas versões light, energética e protéica. A máquina é elétrica e custa cerca de R\$ 200. Mais informações: www.mallory.com.br

DIVULGAÇÃO



Barra light sabor canela

Ingredientes

- 100 gramas de flocos de arroz
- 4 colheres de sopa de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 6 colheres de chá de açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa de glucose de milho
- 1 colher de sopa de gordura hidrogenada
- 1 colher de chá de canela em pó
- 3 cápsulas de lecitina de soja

Modo de preparo

Em uma panela misture a

gordura hidrogenada, o açúcar mascavo, o leite em pó desnatado, a canela, a glucose de milho e a lecitina de soja. Leve ao fogo e mexa até virar uma pasta homogênea. Quando começar a desgrudar do fundo da panela, desligue o fogo e acrescente aveia e os flocos de arroz até ficar uma mistura uniforme. Modele pequenas barras e coloque a mistura em uma forma. Leve ao forno por cerca de 15 minutos.

Rendimento: 12 barras

Valor energético de cada barra: 88 calorias

3 erros na educação alimentar das crianças

1. **Dizer sempre sim.** A criança sem limites vai abusar das calorias e das guloseimas. É preciso destinar um dia por semana a situações em que é possível ser

mais liberal.

2. **Oferecer comida como recompensa.** "Coma toda a sopa para ganhar a sobremesa". Passa a ideia de que tomar sopa não é

bom e que a sobremesa é que é o máximo.

3. **Não dar o exemplo.** Não adianta mandar tomar sucos se os pais só bebem refrigerantes.

DANIEL MARENCO, BD - 26/9/08

Fatores de envelhecimento:

- Poluição
- Estresse
- Cigarro
- Bebidas alcoólicas
- Alimentação rica em gorduras saturadas
- Alimentação rica em alimentos de origem animal
- Uso de conservantes
- Tomar sol em excesso
- Distúrbios do sono
- Uso de medicamentos em excesso

Ter amigos faz bem

Quem conta com um ombro para desabafar vive mais, adoece menos e escapa da depressão, segundo um estudo de cientistas da National Geographic Society e da Universidade de

Minnesota, ambas nos Estados Unidos. Ao lado da alimentação saudável e da prática de atividade física, o lazer e as relações sociais são determinantes para prolongar a vida.



fonte: Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso)



ELISE BOZZETTO, BD, DIVULGAÇÃO

Estresse se revela na voz

As doenças ligadas à rouquidão nem sempre têm causas físicas. Situações de estresse podem provocar aumento da tensão muscular ou mesmo fadiga da musculatura das pregas vocais.

De acordo com Ronaldo dos Reis Américo, otorrinolaringologista do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, de São Paulo, o sistema límbico, que controla o emocional, pode interferir na regulação dos sistemas motores. Dessa forma, o emocional pode provocar disfunção motora das pregas vocais, gerando rouquidão e até afonia.

O que é doença na visão da...

Medicina chinesa: é o desequilíbrio do *chi* causado por aspectos físicos e psicológicos. Os chineses acreditam que há canais distribuídos ao longo do corpo, os meridianos, por onde circula a energia vital, chamada *chi* (pronuncia-se tchi). São 14 meridianos: 12 para órgãos internos e dois relativos às energias opostas complementares yin e yang.

Antroposofia: é a falta de harmonia entre o pensar, o sentir e o agir, que correspondem no corpo aos sistemas neurosensorial, rítmico e metabólico, respectivamente. Também pode sinalizar o desrespeito com a própria natureza, por exemplo, alimentação ou sono inadequados.

Homeopatia: é o desequilíbrio da energia vital, que mantém todas as partes do organismo em atividade harmônica, causado por aspectos que vão desde transtornos emocionais até tendências hereditárias, passando por hábitos.

Alopatia: é uma condição de alteração do estado de saúde com causa definida demonstrada por um conjunto de sinais (alterações visíveis, como febre e vermelhidão da pele) e sintomas (esses são subjetivos, como dor, cansaço e desânimo). Tem evolução previsível e conhecida.