

## NUTRIÇÃO



JUAN BARBOSA

## PIONEIRO.COM

■ Saiba mais sobre os nutrientes fundamentais para a sua saúde.

■ Receitas de sucos para manter a energia em alta no Carnaval.

■ Um alerta: mau humor pode ser sinal de doença.

Carboidratos e vitaminas são essenciais na dieta que melhora o humor

## Bom humor no prato

O que você come está intimamente relacionado com o que você sente. Uma alimentação pobre em vitaminas que estimulam hormônios e neurotransmissores do humor e do bem-estar pode acabar com sua disposição. Há muito de verdade no ditado popular "cara feia é fome".

Um nutriente que desempenha papel fundamental no bom humor é o carboidrato. Presente em pães, cereais e grãos, mantém estáveis as taxas de açúcar no sangue (glicemia) e evita sintomas de fraqueza e picos de fome. É por isso que pessoas submetidas a dietas radicais, que suprimem carboidratos, ficam irritadas, explica a nutricionista Márcia Daskal, no livro *Assim ou Assado* (CMS Editora).

Embora o carboidrato leve fama de engordativo, 60% das calorias da alimentação diária devem ser provenientes desse nutriente, orienta o Ministério da Saúde.

Para evitar altos e baixos no índice glicêmico, o melhor é consumir carboidratos na versão integral, uma vez que as fibras fazem com que a absorção do nutriente pelo organismo seja mais lenta. O contrário ocorre com a ingestão de carboidratos simples e refinados, como açúcar e pão brancos. Eles são absorvidos rapidamente, provocando grande oscilação na taxa de açúcar no sangue, explica a nutricionista Beatriz Botêquio de Moraes, coordenadora de orientação nutricional da badalada Fórmula Academia, de São Paulo. Nesse caso, as consequências são bem-estar momentâneo seguido por compulsão

por mais comida e irritabilidade, lembra Beatriz.

Como, nos dias de hoje, bom humor é até um recurso de convivência social, melhor prestar atenção ao que se põe no prato. Além dos carboidratos, outros nutrientes importantes precisam ser incluídos, como alimentos ricos em vitaminas do complexo B e aminoácidos. O trio de aminoácidos triptofano (presente em iogurte, leite e ovos), tirosina (encontrada em peixes, aves e carnes magras) e fenilalanina (presente no abacate e no aspartame) são fundamentais porque ativam a serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar. Por outro lado, devem ser evitados excesso de álcool e bebidas à base de cola e caféina.

Confira no quadro como colocar a dieta do bom humor na prática.

## A DIETA NA PRÁTICA

■ **Café da manhã:** carboidratos integrais e fontes de triptofano e vitamina B6. Exemplo: leite desnatado com granola e banana picada.

■ **Almoço e jantar:** combine vegetais coloridos, massas ou arroz integral, grãos (feijão, lentilha, soja ou grão de

bico) e carnes (vermelhas, aves ou peixes).

■ **Lanches:** invista em castanhas, sementes, frutas ou bolachas integrais. Consumir uma castanha-do-pará ao dia é suficiente para garantir a dose necessária de selênio.

### O que não pode faltar

■ **Alface:** o talo tem lactucina, que funciona como calmante. Também é rica em folato, cuja falta causa depressão, confusão mental e cansaço.

■ **Banana:** rica em carboidratos, potássio, magnésio e biotina, libera serotonina, que proporciona bem-estar. Também possui vitamina B6.

■ **Leite:** além das vitaminas do complexo B, contém cálcio, que ajuda a relaxar os músculos, e proteínas, que estimulam o sistema nervoso.

■ **Frutos do mar:** têm zinco e selênio, que diminuem cansaço e ansiedade. São boas fontes de proteína e gordura saudável (ômega-3), essenciais para o bom funcionamen-

to do coração, e iodo, para a tireoide.

■ **Espinafre:** contém potássio e ácido fólico, que previnem a depressão. Também é fonte de magnésio, folato e vitaminas A, B e C, que estabilizam a pressão arterial e garantem o bom funcionamento do sistema nervoso.

■ **Ovos:** garantem o bom humor pela presença de timina, niacina, ácido fólico e acetilcolina.

■ **Carne:** possui niacina, cuja falta causa depressão. Rica em ferro e cobre, que combatem a anemia. O zinco é antioxidante: combate os radicais livres e retarda o envelhecimento. Seus aminoácidos fazem o cérebro funcionar melhor.

fontes: Beatriz Botêquio de Moraes (Fórmula Academia, SP) e nutricionista Márcia Daskal (Recomendo Assessoria em Nutrição e Qualidade de Vida, SP, e autora do livro Assim ou Assado)

## INDICADOR DE SAÚDE

APARELHOS AUDITIVOS DIGITAIS  
FONOAUDIÓLOGOS ESPECIALIZADOS  
CRFa - RS 0778

GRUPO  
micro  
som

Consulte seu  
otorrinolaringologista

Agende seu  
horário

T. 3028.4787

R. Sinimbu, 1280 . LJ 01  
(ao lado da Igreja Universal)  
Caxias do Sul . RS

PROMOÇÃO\*  
Na compra de dois aparelhos auditivos,  
o segundo terá um desconto de  
15% em qualquer forma de pagamento.

\* Exceto para a linha básica de aparelhos auditivos.



Clínica da Coluna

Dr. Asdrubal Falavigna - Neurocirurgia Cremers: 17 335  
Dr. Orlando Righesso Neto - Ortopedia Cremers: 17 312

■ CIRURGIA DA COLUNA  
■ HÉRNIA DE DISCO POR VÍDEO

Rua General Arcy da Rocha Nóbrega, 401 Sala 602  
Fone: ( 54 ) 3222 0684 Caxias do Sul - RS

## SURDEZ

Aparelhos Digitais 3ª geração com  
Tecnologia Suíça Phonak. Inteligente,  
versátil, moderno, simples e pequeno.

Rua Sinimbu, 2150 F: 3214.1421  
Caxias do Sul

- Assistência técnica local  
- Entregamos o Molde ou  
Aparelho no mesmo dia  
- Garantia de 2 anos

Pilhas p/ todas as Marcas  
de Aparelhos R\$ 2,00 un.

AMPLIVOX  
CENTRO AUDITIVO

## APARELHOS PARA SURDEZ



- Aparelhos discretos  
- Garantia 2 anos  
- Tecnologia alemã

APARELHOS A PARTIR DE  
**R\$ 1.000,00**  
EM ATÉ 10 VEZES.

**3223.5652**  
DIGIAUDIO

Av. Júlio, 2101 - Sala 13 - Centro - Caxias do Sul