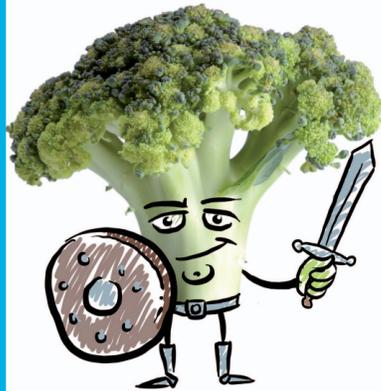


**NUTRIÇÃO**

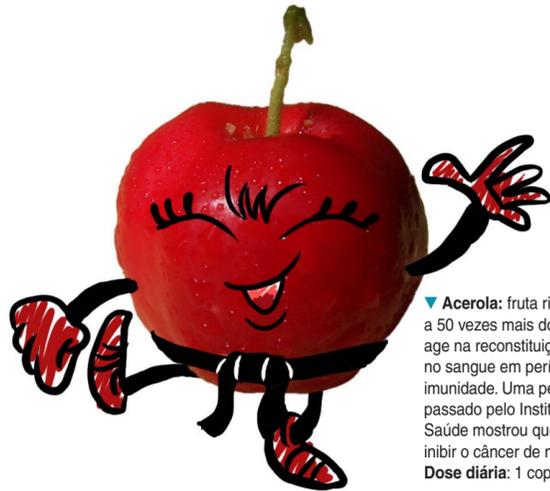
# 10 alimentos que são um santo remédio

**N**a batalha para ter boa saúde, alguns alimentos são aliados vitais. Eles contêm propriedades que auxiliam na prevenção ao envelhecimento celular, combatem o colesterol ruim e atuam como anti-inflamatórios, por exemplo.

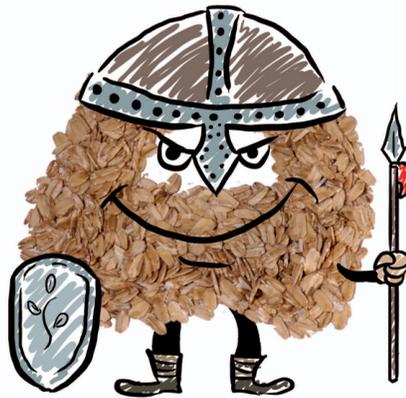
Entre os alimentos considerados funcionais, selecionamos os 10 mais importantes. Saiba o que eles fazem pelo seu organismo e qual é a quantidade diária recomendada de cada um para se garantir os melhores efeitos.



▼ **Brócolis:** fontes de ácido fólico e vitaminas A e E, ajudam a prevenir câncer, fortalecem a imunidade e protegem o cérebro. Um estudo da Universidade de Pittsburgh (EUA) publicado em 2009 relaciona o ativo sulforafano à regressão de câncer de pulmão.  
**Dose diária:** 100 gramas, de preferência crus



▼ **Acerola:** fruta rica em vitamina C (30 a 50 vezes mais do que a laranja), que age na reconstrução dos leucócitos no sangue em períodos de queda de imunidade. Uma pesquisa realizada ano passado pelo Instituto Americano de Saúde mostrou que a vitamina C parece inibir o câncer de mama.  
**Dose diária:** 1 copo de suco



▼ **Aveia:** rica em fibra solúvel, a beta-glucana, combate os níveis elevados de açúcar no sangue e reduz o colesterol ruim. Também é fonte de sílica, um mineral que pesquisadores acreditam ser vital para a saúde da pele.  
**Dose diária:** 4 colheres de sopa de farelo



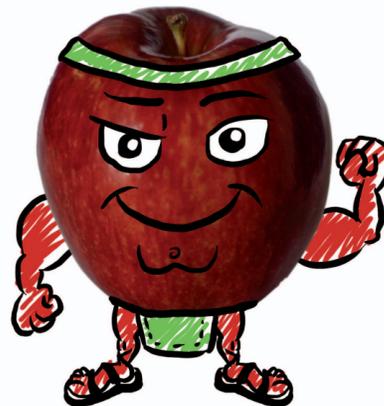
▼ **Cúrcuma:** da culinária indiana, é fonte de curcumina, um poderoso anti-inflamatório. Também ajuda a combater câncer. Uma pesquisa da Universidade do Texas (EUA), em 2008, mostrou que ela inibe a proliferação de tumores.  
**Dose diária:** 3 gramas ou 1 colher de chá



▼ **Sardinha:** o ácido graxo ômega-3 presente nos peixes marinhos (também em salmão, atum, arenque, cavala etc) melhora o sistema imunológico e reduz o risco de doenças cardiovasculares e inflamatórias. Um estudo de 2009 da Clínica Cleveland mostrou que o ômega-3 diminui os triglicérides e melhora a coagulação e a pressão sanguíneas.  
**Dose:** pelo menos 3 porções por semana



▼ **Amêndoas:** sementes oleaginosas, nozes, amêndoas e avelã são ricas em vitamina E, selênio e zinco. Ajudam a retardar o envelhecimento celular e previnem doenças do coração e o colesterol ruim. Um estudo na Universidade Loma Linda, dos EUA, relacionou o consumo de amêndoas ao baixo risco de doenças coronárias.  
**Dose diária:** 30 gramas



▼ **Maçã:** a fruta possui 150 super-nutrientes, entre os quais a quercetina, um antioxidante que aparece em pesquisas como aliado no combate ao colesterol ruim e na prevenção de doenças como câncer. Como a quercetina fica logo abaixo da casca da maçã, ela não deve ser retirada.  
**Dose diária:** uma unidade

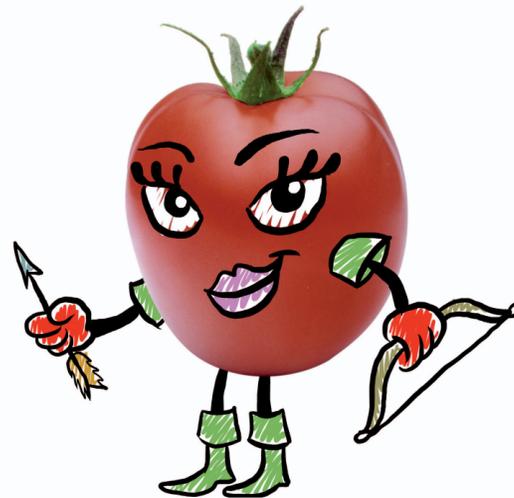
▼ **Chocolate amargo:** as variedades escuras (acima de 70% de cacau) são ricas em vitamina E, antioxidante que evita a formação de placas de gordura nas artérias e combate o colesterol ruim.  
**Dose diária:** um tablete de 30 gramas



fonte: livro Faça do Alimento seu Medicamento (Jocelyn Mastrodi Salgado, editora Madras), revista Vida Simples de dezembro de 2005 e Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais



▼ **Soja:** é rica em proteínas, fibras, cálcio e fonte de gorduras benéficas ao coração. É a única proteína vegetal semelhante aos produtos animais. Previne colesterol ruim, câncer de mama e osteoporose e melhora os sintomas da menopausa.  
**Dose diária:** 25 gramas de proteína texturizada ou 1 xícara de chá de grãos



▼ **Tomate:** o fruto é fonte de licopeno, importante protetor contra o câncer de próstata e doenças do coração. Estudos revelam que os homens que comem 10 porções de tomate (em purê, suco ou sopa) por semana têm 35% menos chances de desenvolver câncer de próstata.  
**Dose diária:** uma xícara de chá

## Previna doenças comendo

Desde os anos 1980, o mundo vem se acostumando com o uso do termo alimentos funcionais. A descoberta, por cientistas japoneses, de que pessoas que incluíam determinados alimentos na dieta ficavam menos doentes do que outras mudou a relação de muitas pessoas com a comida.

A ciência já identificou muitos componentes capazes de prevenir doenças a longo prazo. Um exemplo de substância benéfica é o licopeno, encontrado no tomate. O consumo da substância está associado a um menor risco de câncer de próstata e doenças cardiovasculares.

Atualmente, as doenças crônicas que mais matam no Brasil são as do coração, o câncer e as decorrentes da obesidade, como diabetes e colesterol alto. Confira, a seguir, qual a dieta adequada para prevenir cada uma delas ou para adotar quando a doença já está instalada.

### A DIETA PARA CADA ENFERMIDADE

#### Câncer

Uma alimentação saudável é capaz de prevenir o câncer. Porém, há alimentos que aumentam os riscos da doença, uma vez que fornecem o ambiente que uma célula cancerosa precisa para crescer, revela o documento *Alimentos, Nutrição e Prevenção de Câncer: uma perspectiva global*, do Fundo Mundial para Pesquisa em Câncer.

O que comer	O que evitar
-------------	--------------

▼ Frutas, verduras, legumes e cereais integrais contêm vitaminas, fibras e outros componentes que auxiliam as defesas naturais do organismo a destruir agentes carcinógenos antes que eles causem danos às células. Esses alimentos também podem bloquear ou reverter estágios iniciais de carcinogênese. Devem ser consumidos diariamente.

▼ Alimentos ricos em gorduras, como frituras, carne vermelha, molho com maionese, bacon e embutidos (presunto, mortadela, salsicha e linguiça etc).  
▼ Alimentos e bebidas com alta concentração de gordura e açúcar, como hambúrgueres, refrigerantes, sucos industrializados e biscoitos recheados, entre outros.  
▼ Alimentos defumados e churrasco, porque são impregnados pelo alcatrão proveniente da fumaça do carvão, o mesmo encontrado na fumaça do cigarro.  
▼ Alimentos que contêm agentes cancerígenos. Os nitritos e nitratos usados para conservar embutidos e alguns tipos de enlatados têm ação carcinogênica potente no estômago.

#### Reduza ainda mais os riscos

- ▼ Não fume ou pare o quanto antes.
- ▼ Seja o mais magro possível dentro dos seus limites normais. A manutenção de um peso saudável ao longo da vida é uma das formas mais importantes de se proteger contra o câncer.
- ▼ Exercite-se. Qualquer atividade física protege contra o câncer e previne a obesidade, que está entre as causas de câncer. O ideal é começar caminhando 30 minutos todos os dias. À medida que o condicionamento físico melhora, é recomendável aumentar o tempo para até 60 minutos de exercícios em nível moderado ou 30 minutos em nível intenso todos os dias.
- ▼ Prefira alimentos de origem vegetal. O ideal é consumir 400 gramas ao dia de pelo menos cinco hortaliças, legumes e frutas diferentes. Quanto mais colorido o prato, melhor. Consuma também cereais pouco processados, como arroz integral.
- ▼ Limite o consumo de carne vermelha para 500 gramas por semana e evite carne processada. Alimentos de origem animal são nutritivos e saudáveis apenas se consumidos de forma moderada.
- ▼ Limite o consumo de bebida alcoólica para dois drinks por dia para homens e um para mulheres. Quantidades moderadas de bebidas como vinho podem ser benéficas e reduzir o risco de doença cardíaca coronariana.
- ▼ Evite alimentos muito salgados ou preservados em sal, como charque. Diminua a quantidade de sal na comida e evite alimentos industrializados com muito sal (sódio), como sopas, molhos e temperos prontos e salgadinhos.
- ▼ O preparo dos alimentos também influencia no risco de câncer. Ao fritar, grelhar ou preparar carnes na brasa a temperaturas muito elevadas podem ser criados compostos que aumentam o risco de câncer de estômago e colo-retal. Por isso, métodos de cozimento que usam baixas temperaturas são escolhas mais saudáveis, como vapor, fervura, pochê, ensopado, guisado, cozido ou assado.

#### Diabetes

O diabetes é uma disfunção que ocorre quando há falta de insulina no sangue ou quando o organismo não reage adequadamente a ela, causando aumento da taxa de glicose no sangue. A insulina é produzida pelo pâncreas e sua falta ou deficiência modifica a maneira como os alimentos são transformados em energia pelo corpo.

O que comer	O que evitar
-------------	--------------

▼ Frutas e vegetais devem fazer parte do cardápio diário. Fazer em fibras, auxiliam o organismo na modulação da glicemia.  
▼ Carnes magras, cereais integrais e laticínios em versões com menos gordura.

▼ Doces e alimentos preparados com açúcar branco, como bolos e biscoitos, leite condensado e refrigerantes não dietéticos.  
▼ Alimentos fritos, carnes gordas, óleo, manteiga e cremes.

#### Hipertensão

A hipertensão arterial é uma doença crônica que aumenta em sete vezes as chances de seu portador de desenvolver acidente vascular cerebral (AVC) e em três vezes os riscos de doenças do coração. Ocorre quando a pressão exercida pelo sangue em movimento na parede das artérias é muito forte. Uma pessoa é considerada hipertensa quando sua pressão arterial máxima fica em 14 ou mais e a mínima igual ou maior a 9.

O que comer	O que evitar
-------------	--------------

▼ Frutas e vegetais.  
▼ Alimentos ricos em fibras, como cereais integrais.

▼ Sal. Uma colher de chá deve ser suficiente para a alimentação de um dia. Na comida, substitua o sal por temperos como limão, cebola e alho.  
▼ Gordura de origem animal. Prefira os óleos vegetais, como o de oliva.  
▼ Bebidas alcoólicas. Apesar de promoverem relaxamento, pequenas doses elevam a pressão sanguínea.

#### Colesterol alto

O colesterol é uma substância semelhante à gordura. Está presente nos alimentos e é produzido pelo fígado. O colesterol bom (HDL) ajuda a eliminar o ruim (LDL). O colesterol ruim entope as artérias e aumenta os riscos de infarto.

O que comer	O que evitar
-------------	--------------

▼ Frutas e vegetais.  
▼ Alimentos ricos em fibras, como farelo de aveia, cevada, centeio e trigo.  
▼ Peixes ricos em ácidos graxos ômega-3, como sardinha, atum, salmão, cavala, arenque e anchova, entre outros.  
▼ Azeite de oliva, rico em gordura monoinsaturada.  
▼ Soja.

▼ Alimentos ricos em gorduras, como manteiga, maionese, leite integral e queijos amarelos.  
▼ Embutidos como linguiça, copa, salame, presunto, salsicha e outros derivados da carne de porco como lombinho e torresmo.  
▼ Doces.  
▼ Alimentos muito salgados ou conservados em sal.