

Nessa edição vamos abordar sobre a função e benefícios dos alimentos funcionais.

O que é alimento funcional?

São alimentos ou ingredientes que produzem efeitos benéficos à saúde, além de suas funções nutricionais básicas.

Os alimentos funcionais caracterizam-se por oferecer vários benefícios à saúde, além do valor nutritivo inerente à sua composição química, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução do risco de doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes, dentre outras.

Consumo de Alimentos Funcionais:

É necessário que o consumo destes alimentos seja regular a fim de que seus benefícios sejam alcançados. A indicação fica no maior uso de vegetais, frutas, cereais integrais na alimentação regular, já que grande parte dos componentes ativos estudados se encontra nesses alimentos.

Parceiros da boa alimentação!!!

-Soja e seus derivados:

Contém isoflavonas e proteínas que ajuda na ação estrogênica (reduz sintomas da menopausa), anti-câncer e redução dos níveis de colesterol.



-Peixes marinhos como sardinha, salmão, atum, anchova: Contém ácidos graxos ômega-3 que ajuda na redução do LDL (colesterol "ruim"), tem ação anti-inflamatória; além de ser indispensável para o desenvolvimento do cérebro e da retina de recém nascidos.

-Chá verde, cerejas, amoras, framboesas, mirtilo, uva roxa: Contém catequinas (fitoquímico) que auxilia na redução da incidência de certos tipos de câncer, no colesterol, além de estimular o sistema imunológico.

-Tomate e derivados, goiaba vermelha, pimentão vermelho, melancia: Contém licopeno que é um antioxidante, auxilia na redução dos níveis de colesterol, além de certos tipos de câncer, como de próstata.

-Folhas verdes (luteína), milho (zeaxantina): Contém luteína e zeaxantina que protegem contra degeneração macular.

-Alho e Cebola: Contém substâncias como alicina, aliina tem o poder de reduzir o colesterol, pressão sanguínea, anticoagulante, além de melhorar o sistema imunológico.



Alimentos da época

SAFRA MARÇO

Abacaxi pérola, acerola, banana maçã, banana nanica, caqui, figo, kiwi nacional, laranja pera, lima da pérsia, limão taiti, mamão formosa, manga palmer, pêra, melancia, melão amarelo, abóbora japonesa, abobrinha brasileira, berinjela, batata doce, beterraba, inhame, mandioca, mandioquinha.

SAFRA ABRIL

Abacate, abacaxi pérola, acerola, banana maçã e nanica, caqui, carambola, goiaba, laranja pera, lima da pérsia, maçã gala, abóbora japonesa, abobrinha brasileira, batata doce, beterraba, chuchu, ervilha torta, inhame, mandioca, tomate, acelga, agrião, almeirão, couve-flor, escarola.

-Cereais integrais como aveia, centeio, cevada, farelo de trigo, leguminosas como soja, feijão, ervilha, hortaliças com talos e frutas com casca:

Contém fibras solúveis e insolúveis que auxilia na redução do risco de câncer de cólon, além de melhorar o funcionamento intestinal. As fibras solúveis auxilia no controle da glicemia e no tratamento da obesidade. A semente de chia é riquíssima em nutrientes como cálcio, magnésio, aminoácidos, ferro, potássio e zinco. É grande aliada no controle da obesidade e no combate das Doenças cardiovasculares, Diabetes e hipertensão. Consuma!!!

-Banana verde: possui minerais como potássio, fósforo, cálcio, magnésio, vitamina A, C e do Complexo B. Quando cozida apresenta alta concentração de amido resistente que auxilia regular o intestino. Protege o organismo de doenças cardíacas, Diabetes, obesidade e colesterol alto.

-Canela: Ela é rica em antioxidantes, tem a capacidade de melhorar a atividade da insulina, estabilizando os níveis de açúcar no sangue.

Receita funcional

Torta verde de legumes

Ingredientes:

Massa:

1 copo de óleo de milho
2 ovos
200 ml de leite desnatado
1 copo de aveia em flocos (opcional)
1 copo de farinha de trigo refinada (branca)
1 copo de farinha de trigo integral
1 colher de sobremesa de fermento em pó
Sal
Salsinha
Cebolinha

Recheio:

1 cebola picada refogada
2 dentes de alho refogados
4 tomates picados, sem pele e sem sementes
100g de azeitonas picadas
Sal, salsinha, cebolinha e orégano à gosto.

Modo de Preparo:

Bata todos ingredientes da massa no liquidificador e reserve.
Misture todos os ingredientes do recheio.
Coloque em uma forma com azeite, a metade da massa.
Adicione o recheio e cubra com o restante da massa.
Leve ao forno moderado, até dourar.
Pincele com gema de ovo e salpique queijo ralado e aveia, retornando ao forno por mais 5 minutos.



História

Historicamente, a utilização de certos alimentos na redução do risco de doenças é considerada a milhares de anos. Hipócrates há cerca de 2500 anos atrás já pregava isso em uma de suas célebres frases que dizia algo do tipo: "Faça do alimento o seu medicamento".

História

No entanto, somente no final deste último século, na década de 90, é que começou haver um interesse renovado por esse assunto, e foi quando o termo "alimento funcional" passou a ser adotado.

Fontes:

<http://www.einstein.br/einstein-saude/nutricao/Paginas/alimento-funcional-beneficio-extra-a-saude.aspx>
http://www.nutrijr.ufsc.br/jornal/jornal_eletronico_06-08.pdf
<http://receitasdetodososdias.blogspot.com.br/2008/07/alimentos-funcionais-suco-anti-stress.html>

Contatos via email:

daaa@edunet.sp.gov.br
daaa.cepae@edunet.sp.gov.br
daaa.cenut@edunet.sp.gov.br



**NÃO PERCA
A PRÓXIMA
EDIÇÃO!**