

Trocas que fazem bem:

Leite integral por desnatado: a troca garante o mesmo consumo do cálcio, com a vantagem de ingerir menos ácidos graxos saturados. O excesso desse tipo de gordura eleva os níveis de LDL, a fração ruim do colesterol.

Bolachas por castanhas: além de saciar a fome, as castanhas e nozes são fontes de antioxidantes, gorduras boas, caso do ômega-3, aminoácidos e algumas vitaminas, como a E, que são responsáveis por benefícios como o controle da pressão arterial, a redução da taxa do colesterol ruim, o LDL, e até a cicatrização.

Cereais açucarados por aveia: a aveia é um dos cereais mais nutritivos, além de eliminar a gordura que sobra no sangue e aumentar o HDL.

Cebola branca por cebola roxa: essa troca pode ser estendida à alface e ao repolho: prefira sempre o roxo, que possui a antocianina, uma ótima arma no combate ao colesterol.

Sal por ervas e alho: reduza o sal, ingrediente que auxilia na hipertensão, e abuse de ervas aromáticas e do alho, que auxiliam no combate ao colesterol e têm poder antioxidante. Mas lembre-se de acrescentá-las no final do preparo do prato, pois temperaturas elevadas reduzem seus benefícios.

Novidades: O Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO) da Embrapa, mais conhecido como exame periódico, está passando por uma reestruturação, que trará benefícios para os empregados. Dentre eles, destacam-se um sistema via web, que, a partir de metodologia científica, irá auxiliar no monitoramento das doenças ocupacionais por indicadores de risco e possibilitar enxergar variações no universo total da Embrapa e em localidades específicas, ou seja, em cada uma das Unidades Descentralizadas (UDs), permitindo a tomada de decisões. Também foi ampliado o conjunto de exames periódicos que deverá ser realizado pelos empregados, a partir da faixa etária, gênero e atuação de cada profissional.

Sites e publicações consultados:

<http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/730-97-99.pdf>

<http://www.jocelemsalgado.com.br>

Revista Crescer - http://crescer.globo.com/edic/184/a_funcional_12gde.jpg

Revista Saúde - <http://saude.abril.com.br>



10



Alimentos funcionais: a saúde que vem do 'prato'

Tiragem: 200 exemplares · Bento Gonçalves, RS · Abril 2012. Elaboração: Anelise Sulzbach, Gláucia Moy, Kátia Hiwatashi e Viviane Zanella. Revisão: Giovani Capra

Embrapa
Uva e Vinho

No mês em que é comemorado o Dia Mundial da Saúde (7 de abril), o Reciclando Ideias, em conjunto com a área de Bem Estar, traz informações sobre os alimentos funcionais ou nutraceuticos, que, além de alimentarem, trazem benefícios para a saúde de quem os consome.

Segundo a Dra. Jocelim Mastrodi Salgado, pesquisadora e professora de nutrição humana da USP, a ciência médica já comprovou que os alimentos têm papel determinante no processo de prevenção de doenças, ao longo da vida, uma vez que a propensão genética é responsável por apenas 18% a 20% das moléstias que ocorrem.

Esses alimentos não curam nenhuma enfermidade, mas ajudam na sua prevenção e controle. Melhorar a alimentação e investir mais em alimentos com propriedades 'extras' pode significar diminuição de gastos médicos, envelhecer com saúde e maior qualidade de vida.

Como já orientava Hipócrates (o 'pai da medicina'), há mais de 2500 anos: "Faça do alimento o seu medicamento".

O que são alimentos funcionais?

São alimentos que, além de suprir as necessidades diárias de carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais, são compostos por substâncias que: ajudam na prevenção de doenças, tais como, doenças cardiovasculares, câncer, hipertensão e diabetes; ajudam a melhorar o metabolismo e o sistema imunológico; promovem a saúde tanto física quanto mental; e agem no fortalecimento do organismo.

Essas substâncias são encontradas em frutas, verduras, cereais integrais e peixes. Alguns chás, como o chá verde, são também ótimas fontes dessas substâncias funcionais e têm alto poder antioxidante e anti-envelhecimento, graças à substância chamada catequina, que é encontrada nele. O tomate, rico em licopeno, ajuda a prevenir o câncer de próstata; o vinho tinto é rico em polifenóis e resveratrol, substâncias que ajudam o coração a ficar sempre sadio; outra também muito valorizada é o ômega 3, substância encontrada nos peixes que ajuda na prevenção de doenças do coração.

Alimentos como o trigo, a banana, a alcachofra, cebola e o alho possuem os oligossacarídeos, que ajudam na função hepática, reduzem a pressão arterial, baixam o colesterol ruim, evitam a constipação e previnem contra a osteoporose. A soja que contém uma substância chamada isoflavona, ajuda a prevenir contra o câncer, osteoporose, diabetes e doenças do coração.

Consumo

- É necessário que o consumo dos alimentos funcionais seja regular, para que seus benefícios sejam alcançados.
- A indicação fica no maior uso de vegetais, frutas e cereais integrais na alimentação regular, já que grande parte dos componentes ativos estudados se encontra nesses alimentos.
- Outra dica é substituir em parte o consumo de carne vermelha e embutidos por soja e derivados ou peixes ricos em ômega 3.
- Os alimentos funcionais somente dão o efeito desejado quando fazem parte de uma dieta equilibrada e balanceada. Para obter bons resultados no controle do colesterol, faça uma dieta pobre em gordura saturada e colesterol.
- Não existe risco na ingestão desse tipo de alimento, pois não possuem contra indicação.

Principais compostos funcionais investigados pela ciência

Alimento	Componentes ativos	Propriedade
Soja e derivados	isoflavonas e proteína da soja	Reduz sintomas da menopausa, pode prevenir alguns tipos de câncer e reduz os níveis de colesterol
Peixes como sardinha, salmão, atum, anchova, truta e arenque	ácidos graxos e ômega-3	Redução do LDL- colesterol e ação antiinflamatória
Óleos de linhaça, soja, nozes, amêndoas, castanhas e azeite de oliva	ácido graxo poliinsaturado	Estimula o sistema imunológico, ação antiinflamatória e pode reduzir o risco de doença cardiovascular
Uva roxa, mirtilo, vinho tinto, chá verde, cerejas, amoras e framboesas	catequinas e resveratrol	Pode prevenir certos tipos de câncer, inibe a agregação plaquetária, reduz o colesterol e estimula o funcionamento do sistema imunológico
Maçã	pectina	Pode prevenir de eventos cardiovasculares, trombose e câncer de pulmão
Leites fermentados, iogurtes e outros produtos lácteos fermentados	probióticos- bifidobactérias e lactobacilos	Favorece funções gastrointestinais, com redução de obstipação e podem auxiliar na prevenção do câncer de cólon
Manjeriço, manjerona, sálvia, uva, caju, soja, maçã	taninos	Ação antioxidante, anti-séptica e vasoconstritora
Linhaça e noz-noscada	ligninas	Pode auxiliar na inibição da formação de alguns tipos de tumores
Alho e cebola	sulfetos alílicos	Pode auxiliar na redução de colesterol, pressão sanguínea, do risco para câncer gástrico e auxiliar os processos do sistema imunológico