

Mercado, Empresas & Cia.

O PODER DO BRÓCOLIS NO AUXÍLIO DO COMBATE AO CÂNCER

Pesquisas apontam que cerca de 21,4 milhões de pessoas serão diagnosticadas com câncer em 2030, sendo que 13,2 milhões terão como causa de morte tal doença. No Brasil, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), a carga nacional para 2014, válida também para 2015, é de aproximadamente 576 mil novos casos e o câncer de pele tipo “não melanoma” será o mais incidente na população, totalizando 182 mil casos novos. Desconsiderando-se este câncer, são estimados outros 395 mil casos, os quais afetarão 190 mil mulheres e 204 mil homens. Os dados são alarmantes e, diante deste cenário, medidas que previnam a incidência da doença tornam-se cada vez mais importantes. Segundo a farmacêutica Patricia Bachiega, como exemplo de medidas extremamente promissoras e vantajosas pode-se destacar o consumo de alimentos funcionais, os quais possuem compostos bioativos responsáveis por modulações fisiológicas que irão resultar em benefícios ao organismo. Entre os alimentos funcionais, o brócolis (*Brassica oleracea L. var. itálica*) é o que mais tem se destacado quando o assunto é a prevenção do câncer. Mestranda pelo programa de Pós-graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos, da Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz” (USP/ESALQ), a pesquisadora observou que os excelentes resultados do brócolis na prevenção do câncer podem aliar-se ao selênio. Para manter a saúde humana, pequenas quantidades de selênio (55 µg por dia) necessitam ser consumidas. Sua importância deve-se ao fato deste mineral ser responsável pelo aumento na síntese de enzimas, que apresentam elevada atividade antioxidante, minimizando assim os danos oxidativos. Em seu estudo, a farmacêutica avaliou o efeito da

suplementação com selênio durante o cultivo do brócolis nas atividades antioxidantes e antiproliferativas, observadas em três diferentes estádios de maturação: brotos, mudas e inflorescências. Segundo o estudo, a biofortificação proporcionou um aumento significativo na atividade antioxidante e na quantidade de compostos fenólicos das amostras que receberam o tratamento com selênio com relação as que não receberam a biofortificação. De acordo com a pesquisadora, quanto a atividade antiproliferativa, para que fosse possível a obtenção de maior amplitude dos resultados, foram utilizadas seis diferentes linhagens de células tumorais: linhagens de glioma (U251), mama (MCF-7), rim (786-0), pulmão (NCI-H460), cólon (HT29) e queratinócito humano (HaCat). A partir do teste, pôde-se notar que o extrato do broto sem a biofortificação com selênio apresentou atividade antiproliferativa um pouco maior, quando comparado ao extrato do broto com biofortificação de selênio, sendo que o primeiro apresentou atividade citostática (capacidade de paralisar o crescimento das células) para as linhagens 786-0 e MCF-7.

Referente às amostras de mudas com e sem selênio, ambas demonstraram atividade citostática seletiva para a linhagem 786-0. No entanto, a amostra de muda com selênio também manifestou atividade citocida (capacidade de induzir a morte celular) para a linhagem de glioma. Por fim, as inflorescências com e sem selênio apresentaram atividade citostática fraca para as linhagens MCF-7. Diante dos resultados de atividade antiproliferativa, ambas as mudas de brócolis se destacaram. A pesquisadora lembra que para a descoberta de novos compostos com potencial anticâncer, o primeiro passo a ser dado é a avaliação do seu desempenho em análises *in vitro*.

Dessa forma, estes testes foram os primeiros passos dessa pesquisa. Mais estudos devem ser conduzidos a fim de avaliar de maneira detalhada os possíveis mecanismos de ação dos compostos bioativos do brócolis, junto ao selênio, a fim de comprovar a eficiência desta união no controle do câncer.



ALIMENTOS CICATRIZANTES

Para curar uma ferida é possível seguir uma série de indicações médicas que consigam que o impacto na pele seja o menor possível; no entanto, os hábitos de vida também podem estimular a cicatrização mais rápida da pele, através da alimentação. Os cítricos, por exemplo, são alimentos ricos em vitamina C, um nutriente essencial para ajudar a curar as feridas. O objetivo destas vitaminas no organismo é reparar as feridas, bem como proteger contra infecções, criando uma proteína que serve para o tecido cicatricial da pele, dos tendões e dos vasos sanguíneos. Os alimentos que ajudam na cicatrização são a laranja, a tangerina, o kiwi, e o abacaxi, entre outros. Os alimentos com alto teor de zinco também são cicatrizantes. O zinco é um nutriente que se encontra em muitos alimentos e que ajuda a fazer com que o sistema se torne imune às feridas, favorecendo o crescimento epitelial. Esse processo é fundamental na cura de uma ferida. Esse nutriente pode ser encontrado em carnes vermelhas, ovos, farelo de trigo, legumes, etc. Coagular o sangue é uma das funções básicas da vitamina K, a qual ajuda a evitar hemorragias e a prevenir os hematomas. Nesse sentido, o tipo de alimentos que ajudam a cicatrizar as feridas são as verduras de folhas verdes, os peixes e as carnes de vaca. As proteínas são nutrientes essenciais para o ser humano, já que melhoram a circulação do sangue graças a dois aminoácidos que reforçam o tecido. Por esse motivo, são alimentos que ajudam a cicatrizar feridas, sendo imprescindíveis para desfrutar de uma vida saudável. Os alimentos ricos em proteínas são aqueles de origem animal, ou seja, carne, ovos, laticínios, etc. A falta de ferro e, conseqüentemente, a anemia, fazem com que a cura de lesões ou feridas seja retardada; por isso, para obter uma cura rápida é recomendável consumir alimentos ricos em ferro, como os vegetais de folhas verdes, o peru ou as lentilhas, entre outros.

MORANGO COMBATE RADICAIS LIVRES

Um trabalho do Instituto de Pesquisa em Alimentos da Noruega coloca o morango como um dos alimentos mais ricos em substâncias antioxidantes, importantíssimas contra os radicais livres, que formam uma tropa de moléculas capazes de danificar as células. Entre os componentes mais badalados está o ácido elágico. Trata-se de uma substância que tingem e protege os vegetais. No organismo esse ácido evita danos celulares, diminuindo a ameaça principalmente de tumores no aparelho digestivo. Esse é um dos motivos para o fruto ser cada vez mais associado à longevidade. O morango também é composto de uma rica mistura de minerais e contribui com fósforo, magnésio e potássio. O trio de nutrientes é fundamental para o sistema nervoso e, ainda, ajuda a manter por muito tempo a saúde muscular. Vale mencionar também a boa concentração de vitamina C.



PULLMAN E PLUS VITA RENOVAM O VISUAL DOS PÃES ESPECIAIS INTEGRAIS E FIT

A Pullman e a Plus Vita, marcas tradicionais do Grupo Bimbo, apresentam suas novas embalagens, com design inovador que transmite modernidade, clareza e leveza. Com uma área de transparência que permite uma maior visualização do produto, dá ao consumidor a segurança de qualidade em sua fabricação. A linha Vitagrão, que abrange os pães integrais e a linha Fit, do segmento de pães mais leves, ganham uma maior visibilidade nas gôndolas, com cores claras que destacam a marca e permitem uma melhor leitura dos tipos e sabores, que ficam mais aparentes sobre o fundo branco. O nome Vitagrão, para a linha de pães integrais, foi escolhido por representar a vitalidade em conjunto com os benefícios dos grãos, e Fit para nomear os produtos destinados àqueles que buscam uma alimentação mais leve e balanceada. No verso dos pacotes os consumidores de São Paulo e Rio de Janeiro encontrarão mais informações sobre os benefícios dos ingredientes, dicas do Ursinho - ícone da marca presente em todas as embalagens de Pullman e Plus Vita - sobre saúde e bem-estar, além de receitas para o preparo de lanches.



A família dos pães especiais das marcas é composta pela linha Vitagrão Pullman (Original Integral, 12 Grãos Integral, 9 Grãos Integral); Fit Pullman (Integral, 12 Grãos Integral, 7 Grãos, Multigrãos); linha Vitagrão Plus Vita (Integral 12 Grãos, Integral Graham, Integral 9 Grãos, Linhaça, Grãos e Castanhas); e Fit Plus Vita (Integral 12 Grãos, Integral, Branco, 7 Grãos, Multigrãos).

O Grupo Bimbo conta com 171 plantas localizadas estrategicamente em 22 países da América, Ásia e Europa. Possui mais de 100 marcas e suas linhas de produtos incluem pão de forma, bolos, bolachas, doces, tortilhas, snacks doces e salgados, entre outras. O Grupo Bimbo fabrica mais de 10.000 produtos, tem uma das maiores redes de distribuição do mundo e mais de 130.000 colaboradores. No Brasil, desde 2001, quando assumiu duas tradicionais marcas Pullman e Plus Vita, a empresa possui mais de 5.600 colaboradores em oito fábricas presentes nas regiões Sudeste, Centro-Oeste, Sul e Nordeste. Além de Pullman e Plus Vita, é detentora das marcas Nutrella, Ana Maria, Crocantíssimo, RAP 10, Firenze e Laura.

O PODER DOS ALIMENTOS PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS

Há muito tempo os pesquisadores descobriram que alguns alimentos contêm propriedades funcionais para a saúde, ou seja, além de alimentarem trazem benefícios adicionais ao organismo. Os alimentos probióticos são suplementos alimentares que contêm microorganismos vivos que favorecem a saúde quando consumidos em quantidades adequadas. Os benefícios acontecem, principalmente, no intestino, tanto na melhora do funcionamento intestinal, quanto na melhora da absorção de nutrientes e na prevenção e controle de infecções intestinais. Algumas pesquisas mostram ainda que os probióticos melhoram a digestão de pessoas que têm intolerância à lactose, o risco de desenvolver câncer de intestino, assim como diminuem a hipersensibilidade a alergias. Os probióticos podem ser encontrados em leites fermentados, iogurtes, entre outros produtos. Os microorganismos do “bem” presentes nos alimentos probióticos estimulam o bom funcionamento do intestino, principal porta de entrada dos nutrientes, como vitaminas e minerais. O intestino é colonizado por diversas bactérias e os probióticos ajudam a aumentar as benéficas e a diminuir as bactérias do “mal”. Quando a flora intestinal está saudável, a absorção dos nutrientes pelo intestino é mais eficaz, o que, conseqüentemente, melhora a saúde como um todo. Para ter todos esses benefícios, o consumo dos probióticos deve ser diário. Os mais conhecidos são os lactobacilos e as bifidobactérias.



Além disso, é preciso combinar a ingestão dos probióticos com os prebióticos, fibras alimentares não digeríveis pelo estômago. Quando vão para o intestino, acabam incentivando a proliferação das bactérias do bem, as probióticas. Os prebióticos mais conhecidos são os frutooligosacarídeos (FOS) e a inulina. Diferentemente dos probióticos, os prebióticos são encontrados em alimentos *in natura*, como cebola, alho, tomate, banana, cevada, aveia, trigo, mel, chicória, cebola, aspargo e alcachofra. Os prebióticos são excelentes para a saúde, pois ajudam a fortalecer o sistema imunológico, além de melhorar a função intestinal e reduzir a absorção de gorduras e açúcares. O consumo também deve ser diário. Mas atenção! Pessoas com doenças intestinais crônicas, como síndrome do intestino irritável, doença de Chron, colite ulcerativa, entre outras, devem seguir a recomendação médica. A ingestão de fibras muitas vezes não é recomendada, pois pode piorar o quadro de diarreia.

ESTUDO APONTA ALIMENTOS QUE AUMENTAM A FELICIDADE

Comer dez porções de frutas e legumes todos os dias ajuda a melhorar a saúde física e mental e aumenta o sentimento de felicidade, segundo estudo divulgado pela Universidade de Queensland, na Austrália. O estudo comparou as escolhas feitas por cerca de 12 mil pessoas no consumo de frutas e verduras com os níveis de satisfação, estresse, vitalidade e outros indicadores da saúde mental. Segundo a pesquisa, comer umas cinco frutas e legumes (por dia) faz a pessoa mais feliz. Além disso, o estudo mostra que os efeitos positivos da maior quantidade de frutas e legumes na alimentação

são mais fortes nas mulheres, embora ainda se desconheçam as razões para essa influência. O estudo considerou que se a saúde mental está realmente ligada à ingestão de frutas e legumes, os responsáveis pelo desenvolvimento das políticas governamentais deveriam promover maior consumo desses alimentos. Um alimento não tão saudável, mas que dá sensação de bem-estar é o chocolate. Ele tem componentes estimulantes, assim como o cafezinho rotineiro. Segundo especialistas, ambos ajudam na parte cognitiva e na memorização, tirando a pessoa do clima de apatia.



JABUTICABA AJUDA A REJUVENESCER



Todo mundo sabe o quanto é importante consumir frutas frescas diariamente, principalmente durante o café da manhã, que é considerada a principal refeição do dia. Entre os frutos encontrados na

natureza a jabuticaba pode se tornar uma poderosa aliada à saúde do organismo, para uma boa nutrição e até mesmo na prevenção de doenças. Fruta típica da Mata Atlântica, a jabuticaba cresce grudada aos troncos e ramos da árvore conhecida popularmente como jabuticabeira. Possui vitaminas do complexo B e também vitamina C. Cada 100 gramas de jabuticaba apresenta, aproximadamente, 58 calorias. Portanto, é uma fruta pouco calórica. As frutas atingem a fase madura durante a primavera. É muito utilizada na culinária e na fabricação de doces, sucos, geleias, licores, vinho entre outros. Por ser uma fruta rica em sais minerais como o cálcio, fósforo e ferro, a jabuticaba possui potente ação antioxidante (graças às antocianinas), ou seja, ajudam a eliminar do organismo moléculas instáveis de radicais livres, substâncias responsáveis pelo envelhecimento precoce das células e pelo estresse, por exemplo. A maior concentração das antocianinas está na casca da fruta. Para consumo das cascas, uma boa opção é bater no liquidificador e ingerir sobe forma de suco. Podem-se adicionar outras frutas como o abacaxi, para deixar o suco mais saboroso. Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) em abril deste ano comprovou a eficácia da jabuticaba na prevenção e tratamento de enfermidades,

entre elas o câncer de próstata e a leucemia. De acordo com os estudos, os compostos presentes na casca da fruta reduzem em até 50% a produção de células cancerígenas no organismo.

ÁGUA DE COCO REFRESCANTE E SAUDÁVEL

Ideal para os dias quentes, devido a seu poder refrescante, a água de coco traz inúmeros benefícios à saúde. Um copo desse líquido equivale às calorias de uma laranja ou meia maçã; portanto, é apropriada para ser consumida entre as refeições. A água de coco ajuda no funcionamento do intestino, pois é rica em potássio, e não apresenta grande quantidade de calorias (22 para cada 100ml). Além disso, por possuir composição semelhante ao plasma sanguíneo, pode atuar como soro fisiológico, prevenindo casos de diarreia com risco de desidratação. Além do líquido, a polpa do coco verde, embora extremamente calórica (590 calorias a cada 100g) é bastante nutritiva. O leite extraído, após passar por um processo de retirada da gordura, pode ser usado na alimentação infantil para crianças que apresentam intolerância ao leite de vaca. Embora apresente tantos benefícios, hipertensos e diabéticos não devem consumir água de coco em excesso, pois o líquido contém muito sódio e carboidrato.



BIOLEVE APOSTA NO MERCADO DE ENERGÉTICOS

De acordo com dados da consultoria Nielsen, em 2013, o mercado de energéticos movimentou 1,4 bilhão de reais, com crescimento de 12% em relação ao ano anterior e a tendência é que isso se mantenha nos próximos anos. A Bioleve, uma das líderes do mercado de águas minerais, e que está completando 20 anos de existência, aposta nesse segmento com o energético Energy Power, lançado na versão em lata de 269ml. Segundo a empresa, os ingredientes do Bioleve Energy



Power estão relacionados com funções importantes para o bom funcionamento do corpo e da mente. Feito à base de cafeína, que ajuda a manter o corpo bem disposto, e a taurina, que age como desintoxicante, o energético auxilia no combate à fadiga. A Bioleve é a quarta empresa no ranking de envase de água mineral no Brasil e a segunda de capital nacional. Produz também sucos, refrigerantes, chás, isotônicos, água com colágeno e suco de uva com ômega 3.

COLESTEROL: ESCOLHA OS ALIMENTOS CERTOS E REDUZA AS TAXAS

O colesterol é uma gordura produzida pelo organismo necessária para o seu funcionamento normal. Esse tipo de gordura, chamada lipídio, é usada pelo organismo para a produção de hormônios, na sintetização da vitamina D e ácidos biliares que vão auxiliar na digestão das gorduras. O organismo produz 70% do colesterol e os 30% restantes ficam por conta da dieta. Por isso, uma boa forma de manter o colesterol sob controle está na dieta e na escolha do que alimento a ser consumido. O colesterol em excesso prejudica a saúde porque se deposita nas paredes das artérias, podendo trazer sérias consequências à saúde. Ao se depositar nas artérias coronárias pode acontecer a angina e infarto do miocárdio; se o depósito ocorrer nas artérias cerebrais, pode provocar AVC ou derrame. Portanto, o melhor a fazer é controlar a alimentação, evitando a gordura saturada, comum em carnes gordas, bacon, pele de frango, embutidos, banha e laticínios integrais. O ideal é que se consuma apenas 10% de gorduras através dos alimentos. A recomendação é dar preferência a carnes magras e gorduras saudáveis, como as do azeite, nozes e



amêndoas (monoinsaturadas) e as dos peixes de águas profundas, as poliinsaturadas. Alguns alimentos podem ajudar a normalizar as taxas de colesterol. A aveia, por ser rica em fibras, diminui a absorção do colesterol; o consumo diário pode ser duas colheres de sopa. O azeite extravirgem contém gordura monoinsaturada, e seu consumo diário pode ser duas colheres de sopa. A soja é rica em fitoesteróis, encontrados em óleos vegetais; a recomendação é de duas colheres de sopa. A sardinha e outros peixes de águas profundas

são fonte de ômega 3 e diminui a formação de coágulos; o ideal é consumir três vezes por semana. A linhaça contém ômega 3, fibras e fitoesteróis e deve ser consumida de duas a três colheres de sopa por dia. O abacate é fonte de ácidos graxos mono e poliinsaturados; o consumo adequado é três vezes por semana. O chá-verde, café e chocolate amargo contém antioxidantes; três xícaras de chá de café e chá e 30g do chocolate são as recomendações. Por fim, o vinho tinto contém antioxidante. O vinho tinto contém resveratrol que protege as artérias; o consumo ideal é uma taça de 120ml.

PORQUE CONSUMIR BETERRABA?

Além de poder ser consumida de diferentes formas, a beterraba também reserva inúmeros benefícios à saúde e a uma quantidade importante de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo. Esta herbácea funciona como um antiinflamatório natural. O ideal é que para esta função a beterraba seja consumida crua, assim manterá em suas propriedades a betaína, um componente que ajuda a reduzir as inflamações do corpo. Este vegetal tem o poder de limpar o fígado. Assim sendo, colabora para o fortalecimento deste órgão e ajuda a evitar o câncer de fígado e também de pele. Por possuir



carotenóides e flavonóides em sua composição, a beterraba ajuda o organismo a se proteger dos radicais livres e a controlar o colesterol ruim. Vale lembrar que esses nutrientes estão, principalmente, nas folhas da beterraba, por isso é tão importante utilizar o alimento em sua totalidade e assim aproveitar todos os benefícios que ele pode oferecer. Esta raiz é rica em açúcar e cheia de vitaminas, como A, B₁, B₂, B₃ e C; a beterraba também possui muita proteína, potássio, fósforo,

cálcio, zinco, ferro e manganês. Por isso, é uma arma excelente na luta contra a anemia. Um jeito bom e prático de consumir a beterraba é em forma de suco. Por manter o alimento cru, esta opção preserva boa parte dos nutrientes. Além disso, a beterraba pode ser misturada a outras frutas ou vegetais para elevar ainda mais os resultados. Para os hipertensos, este é um modo alternativo de regular a pressão arterial.



AZEITONA PODE CONTRIBUIR PARA A SAÚDE

Ao contrário daquilo que se pensa, as azeitonas, consumidas com moderação, podem ser benéficas para a saúde. O fruto possui vitamina E e é bastante recomendado para prevenir doenças cardiovasculares, como o infarto, derrame e aterosclerose, além de agir como antioxidante, pois é rica em polifenóis, substâncias que combatem eficazmente os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce. Os benefícios da azeitona não são poucos. Elas também são ricas em vitamina A, responsável pela saúde dos olhos, fortalecimento do sistema imunológico e alívio de problemas respiratórios. Contudo, é necessário cuidado no consumo; cada 100g de azeitonas verdes tem cerca de 140 calorias, ou seja, pessoas que estejam acima do peso ou com colesterol alto devem consumir apenas com recomendação médica. E como é conservado em salmoura (sal com água), esse alimento deve ser evitado por pessoas que sofrem de pressão alta. O ideal é consumir 5 a 7 azeitonas por dia, durante as refeições.



SAÚDE DO SONO UM DOS BENEFÍCIOS DA CEREJA

Pequenas e de cor vibrante, as cerejas oferecem super poderes para a saúde, como prevenir inflamações, doenças cardiovasculares, pressão arterial e, inclusive, ajudar para uma noite mais tranquila de sono. A melatonina, encontrada nessas frutinhas, permite um ritmo saudável no sistema nervoso central, promovendo a saúde do sono. Por isso, é muito indicada para pessoas que viajam constantemente e sofrem com as mudanças no fuso-horário. A cereja também está na lista das frutas que ajudam a prevenir o câncer, pois as fibras, vitamina C, carotenóides, antocianinas e flavonóides são substâncias antioxidantes que agem na prevenção da doença. Rica em antocianinas, um antioxidante que combinado à outros protege os tecidos vasculares e o coração, a cereja previne ainda doenças cardiovasculares e a doença de Alzheimer, já que resguarda as células nervosas envolvidas nas funções neurológicas.

OS BENEFÍCIOS DAS CASCAS E SEMENTES DOS ALIMENTOS

Você sabia que as cascas e as sementes das frutas e legumes são a parte mais nutritiva dos alimentos? A casca da banana, por exemplo, é rica em vitamina C e potássio. Já a do abacaxi, é rica em vitamina C. A semente de abóbora, dificilmente consumida pelas pessoas, possui uma quantidade enorme de fibras. E até a casca da melancia possui mais do que nutrientes: ela melhora o desempenho sexual. De acordo com os nutricionistas, as sementes das frutas em geral têm ômega 3 e 6, ação anti-inflamatória e ainda ajudam no sistema imunológico. Para reaproveitar as partes desses alimentos que, geralmente, são ruins e difíceis de consumir, experimente acrescentá-las a outros alimentos, transformando-as em farelo ou geleias. A castanha, por exemplo, é rico em selênio e magnésio. Já as frutas vermelhas, como morango, framboesa, amora e mirtilo possuem vitamina C e E, além dos carotenóides. As duas

são capazes de auxiliar no tratamento e prevenção de doenças e, ainda, diminuir as chances de infecções.



ALIMENTOS ESSENCIAIS PARA CONTROLAR A DIABETES



A diabetes é uma doença que está estritamente relacionada com os hábitos alimentares das pessoas. É importante ter uma dieta equilibrada, rica em fibras e ficar sempre atento à quantidade de carboidratos dos alimentos para que não ultrapasse a recomendação diária. É claro que sozinho nenhum alimento faz milagre, mas em uma dieta balanceada alguns podem promover muitos benefícios para os portadores de diabetes. Em comum todos esses alimentos possuem baixo índice glicêmico, que é a velocidade com que a glicose entra no organismo. Alimentos com índices glicêmicos altos não costumam ser orientados para quem tem diabetes, porque elevam a glicose no sangue rapidamente e, por sua vez, levam a picos de insulina, justamente o hormônio que os diabéticos tem dificuldade em produzir. Sem conseguir absorver a glicose corretamente, ela fica na corrente sanguínea e pode levar a complicações como a oxidação dos vasos. Entre os alimentos que podem ajudar a controlar a diabetes está o abacate, aveia, peixes de águas profundas, iogurte sem gorduras, amêndoas, leguminosas, linhaça, chia, batata yacon e farinhas funcionais. O abacate é um ótimo alimento para os portadores de diabetes, porque é rico em gorduras monoinsaturadas e também possui poliinsaturadas, ambas gorduras boas para a saúde. O abacate, assim como as outras gorduras monoinsaturadas como azeite, nozes, castanhas, auxiliam na resistência à insulina e na prevenção de doenças cardiovasculares, o contrário das gorduras saturadas. A aveia é um alimento importante para quem tem diabetes tipo 2, porque é rica em fibras solúveis. Este nutriente ajuda a diminuir a velocidade da

absorção da glicose, o que irá evitar os picos de glicose. Além disso, ele também controla a absorção do colesterol. Os peixes de águas frias e profundas, como o salmão, a sardinha, o atum, a cavalinha e outros, são benéficos para a saúde por serem ricos em ômega 3. Uma pesquisa realizada pela Universidade de Valência, na Espanha, analisou o consumo de carne e peixe em 945 pessoas entre 55 e 80 anos com alto risco cardiovascular e descobriu que o consumo de peixe, que é rico em ômega 3, está associado a menor incidência de diabetes tipo 2 e a diminuição da concentração de glicose. Os iogurtes com baixo teor de gorduras são boas alternativas para quem tem diabetes, porque tem redução de gorduras saturadas que, em excesso favorecem problemas cardiovasculares, que são especialmente preocupantes para os portadores de diabetes. Este alimento também é rico em cálcio. Estudos apontam que uma dieta pobre neste nutriente aumenta o acúmulo de gorduras. A amêndoa é uma ótima opção para a saúde de quem tem diabetes, porque é rica em gorduras boas, monoinsaturadas e poliinsaturadas. Além disso, esta oleaginosa possui boas quantidades de magnésio. As leguminosas, como o feijão, a lentilha, o grão de bico e a ervilha, são boas alternativas porque são ricas em fibras, que irão ajudar a diminuir a velocidade com que a glicose é absorvida, além de serem fontes de proteínas. As farinhas funcionais, como a de amora, berinjela, banana verde e coco, são benéficas para os diabéticos e para prevenir esta doença, porque são ricas em fibras solúveis, que irão evitar os picos glicêmicos e, conseqüentemente, da produção de insulina. A chia e a linhaça possuem fibras solúveis que estão relacionadas com a prevenção e também são boas para quem tem diabetes, porque como todos os alimentos ricos em fibras, evitam que ocorra os picos de glicose e da produção de insulina. O consumo diário de batata yacon pode ajudar no controle da glicemia em portadores de diabetes tipo 2, porque o alimento é rico em um carboidrato chamado frutooligossacarídeo, que age de forma semelhante as fibras no organismo.

TEMPEROS ALIADOS DA SAÚDE

O alho e a cebola são temperos indispensáveis na cozinha. Mas, além de conferir sabor aos alimentos, essa dupla é considerada alimentos funcionais (que significa que além de alimentar, são capazes de prevenir doenças e manter o organismo em ótimo estado) e merece nota máxima quando o assunto é saúde. Estudos feitos por pesquisadores italianos do *Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri"*, em Milão, na Itália, comprovaram que pessoas que consomem alho e cebola em maiores quantidades (média de 22 porções por semana) correm um risco menor de desenvolver alguns tipos de câncer, como o de boca, laringe, esôfago, cólon, mamas, ovário e rins. Esse benefício se dá por conta da substância alicina, que é um composto sulfurado, que só se forma quando esses alimentos são triturados. Além disso, o selênio encontrado na cebola e no alho é um poderoso antioxidante que fortalece o sistema imunológico e afasta o risco de tumores. O alho e a cebola também são poderosos aliados para o combate ao envelhecimento, pois contém bioflavonóides e quercetina, que tem propriedades anti-envelhecimento. Este mesmo componente é também encontrado na maçã,

porém, o poder de absorção da quercetina pelo nosso corpo é 30% maior com a ingestão da cebola. Para quem não quer ganhar uns quilinhos a mais, eles também são grandes aliados, pois ambos possuem baixas calorias e demoram mais para serem digeridos e transformados em açúcar, prolongando a sensação de saciedade. Sem contar que contribuem para reduzir as quantidades de sal usadas nas receitas, já que dão sabor aos alimentos.

