

# Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

COMO PARTE INTEGRANTE DO  
ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL, O BE-FIT FARÁ  
SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM  
ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS  
DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS  
CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA  
ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.

ESPERO QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA ANDREIA MATOS  
Céd. N.º 2733N



# NUTRIADVISOR



## **COMO A ALIMENTAÇÃO AJUDA A REFORÇAR A A SAÚDE DO CORAÇÃO**

Cuidados que nos ajudam a proteger nosso coração

## **O QUE SÃO POLIFENÓIS?**

Os micronutrientes que ajudam na nossa alimentação

## **RECEITA**

*Bolo de cacau*



# Como Alimentação ajuda a reforçar a a saúde do coração

Para os profissionais de saúde, a alimentação equilibrada e e a atividade física frequente é fundamental para reduzir problemas cardíacos

“

*Cada vez mais o números demonstram que as cardiovasculares têm uma grande taxa de mortalidade*

Referido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 16,6 milhões de pessoas morrem de doenças cardiovasculares, como o enfarte do miocárdio, insuficiência cardíaca, hipertensão e Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Para muitos profissionais de saúde, a alimentação e a atividade física são pontos importantes que podem vir a reduzir esse número alarmante.

Uma alimentação saudável aliada à prática de atividade física regular e a eliminação de maus hábitos (tabagismo, sobrepeso, consumo excessivo de álcool e sódio), e podem ser capazes de reduzir em até 80% da probabilidade de desenvolver problemas cardíacos.



Atividade física regular é importante para um bom estilo de vida

Cada vez mais é referido que uma alimentação diária deve ser baseada em escolhas saudáveis, como uma dieta rica em verduras, legumes, carnes magras, fibras e frutas.

## *O que são polifenóis?*

Os polifenóis, são micronutrientes abundantes na nossa dieta, que atuam como antioxidantes e podem proteger contra algumas condições comuns de saúde, e possivelmente, gerar alguns efeitos benéficos contra o envelhecimento. Protegem tanto as células quanto outros químicos naturais do corpo contra os danos causados pelos radicais livres.

Nos últimos anos, muitas pesquisas têm sido desenvolvidas devido ao interesse nos potenciais benefícios que os polifenóis podem oferecer à nossa saúde. Uma vez ingeridos, os alimentos ricos em polifenóis desempenham uma ação antioxidante no nosso organismo.

Diversos estudos referem que o consumo em longo prazo de dietas ricas em polifenóis oferecem proteção contra o desenvolvimento de doenças degenerativas, como cancro e doenças cardiovasculares.

Os efeitos dos polifenóis sobre a saúde dependem da quantidade consumida e da sua biodisponibilidade



Importante variar os alimentos

Os efeitos dos polifenóis sobre a saúde dependem da quantidade consumida e da sua biodisponibilidades bebidas, como chás e vinho tinto, constituem as principais fontes de polifenóis. Alguns polifenóis, como a quercetina são encontrados em todos os produtos vegetais (frutas, legumes, cereais, leguminosas, sumos de frutas, chá, vinho, infusões, etc), enquanto outros são específicos a determinados alimentos como os flavonóides nas frutas cítricas e a isoflavonas na soja.

# *O que são polifenóis?*

**Seguem-se alguns alimentos ricos em polifenóis que se encontram facilmente em Portugal:**

Cacau;

Farinha de linhaça;

Mirtilo;

Morango;

Maça;

Espinafre;

Chá preto;

Vinho tinto;

Orégão seco;

Castanha;

Amora;

Ameixa

Alcachofra;

Café;

Chá verde;

Nozes.





# *Bolo de cacau*

## **Ingredientes:**

3 colheres de sopa de azeite

6 ovos

2 bananas

1 chávena de açúcar de coco ou  
adoçante

3 colheres de sopa de cacau em pó

4 colheres de sopa de coco ralado



## **Preparação:**

Na liquidificadora bata o azeite e ovos por 3 minutos e passe na peneira. Em seguida, bata novamente com as bananas, o cacau e o coco ralado. Despeje em uma forma especial de bolo inglês untada e leve para assar em forno médio por 30 minutos ou até se encontrar a seu gosto.

NUTRICIONISTA ANDREIA MATOS  
Céd. N.º 2733N

