



# Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

COMO PARTE INTEGRANTE DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT FAREMOS 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.

ESPERAMOS QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA MARGARIDA PROJECTO  
Céd. N.º 3119N







# NUTRIADVISOR



## **HORTOFRUTÍCOLAS DA PRIMAVERA**

*6 frutas e legumes da época*

## **SUPLEMENTOS MULTIVITAMÍNICOS**

*Quais os riscos?*

## **RECEITA**

*Smoothie (batido) multivitamínico*

**EDIÇÃO**

*maio de 2022*

# Hortofrutícolas da primavera

## 6 frutas e legumes da época



*Não só estes vão ser mais frescos, saborosos e nutritivos, como vamos estar a ser mais ecológicos e económicos*

O consumo inadequado de **fruta e hortícolas** é considerado um dos **principais determinantes** das **doenças crónicas**, como as doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda um consumo mínimo de **400g de fruta e hortícolas**, o que equivale a cerca de **5 porções diárias**. Os dados do último Inquérito Alimentar Nacional dizem-nos que cerca de 72% das crianças portuguesas não cumprem esta recomendação da OMS.

O grupo dos hortofrutícolas fornece não só **vitaminas e minerais**, como também antioxidantes e substâncias protetoras do organismo, para além de ajudarem a manter uma boa **hidratação** e um **transito intestinal regular**, devido ao teor em água e fibra.



Imagem Ilustrativa.

De forma a potenciar a qualidade da fruta e dos legumes que comemos devemos ter em conta a sua **sazonalidade**. Não só estes vão ser **mais frescos, saborosos e nutritivos**, como vamos estar a ser mais **ecológicos e económicos**, se dermos preferência também à **produção local**.



Margarida Projecto  
Nutricionista

## 6 frutas e legumes da época

Alguns dos **hortofrutícolas típicos desta estação** e que deve incluir na sua alimentação são:

### Maçã

- Rica num potente antioxidante – quercetina;
- A maior parte da fibra e dos antioxidantes da maçã estão presentes na casca.

### Morango

- Muito pouco calórico;
- Rico em fibra e pobre em açúcar, por isso pode ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue.

### Laranja

- Rica em vitamina C, ajuda no combate à formação de radicais livres e a prevenir os danos que o sol e a poluição causam na pele;
- A fibra, potássio e colina fazem da laranja uma aliada do sistema cardiovascular.

### Espinafres

- Ricos em betacaroteno e minerais essenciais como cálcio, ferro, magnésio e manganésio;
- Alto teor de potássio, sendo benéficos para quem tem pressão arterial alta.

### Funcho

- Rico em vitamina K, importante para a coagulação e fortalecimento dos ossos;
- O seu teor de selénio pode ajudar a melhorar a resposta imunitária à infeção.

### Repolho

- Contém sulforafano (composto que lhe dá sabor amargo), o que lhe confere um papel antioxidante e protetor celular;
- Com alto teor de fibra, ajuda a regular a saciedade e manter as glicemias estáveis.

Fontes: Deco proteste; CUF; À roda da alimentação



# Suplementos multivitamínicos

## Quais os riscos?

“

*pode levar ao impedimento de ganho de massa muscular pela neutralização total dos radicais livres*

As **vitaminas e minerais** são micronutrientes, ou seja substâncias **essenciais** que têm funções específicas e fundamentais ao **bom funcionamento do nosso organismo**.

Os **suplementos multivitamínicos** são geralmente **preparações concentradas** destas vitaminas e minerais. Estão pensados para serem utilizados em casos específicos, para **corrigir défices nutricionais** e não para um uso indiscriminado, que pode acarretar **riscos para a saúde ou performance desportiva**.

Diferentes minerais **competem pela absorção** no corpo, por exemplo: se tomarmos grandes quantidades de cálcio, vamos prejudicar a absorção do ferro, por outro lado excesso de zinco ou vitamina C pode reduzir os níveis de cobre.



Imagem Ilustrativa.

**Algumas situações em que a recomendação é comum ou necessária:**

- Gravidez e Amamentação;
- Osteoporose;
- Condições gastrointestinais que afetem a digestão/absorção;
- Dietas demasiado restritivas;
- Contextos desportivos muito exigentes;
- Após diagnóstico de défice nutricional confirmado por análises clínicas.



Imagem Ilustrativa.

Os micronutrientes têm **doses diárias recomendadas** (DDR) e segundo o *American College of Sports Medicine*, o consumo de suplementos vitamínicos e minerais em doses que excedem as DDR por parte de pessoas bem nutridas **pode ter efeitos adversos**. Na verdade, em contexto desportivo já foi comprovado que a utilização de suplementos antioxidantes ou multivitamínicos com mega doses dos mesmos, pode levar ao **impedimento de ganho de massa muscular** pela neutralização total dos radicais livres gerados durante o treino, que se sabe serem essenciais para a hipertrofia muscular, pois vão ser responsáveis pelo trauma muscular necessário para ativar as vias de reparação e reconstrução muscular.



Quem procura enriquecer a sua alimentação com vitaminas e minerais, muitas das vezes com um propósito de aumentar o **poder antioxidante**, pode consegui-lo através da **alimentação**. Vitaminas como a C e E, beta-carotenos, selénio e outros compostos antioxidantes estão presentes essencialmente na **fruta, legumes e oleaginosas**. Para além disso, não devemos esquecer o potencial das frutas e vegetais como um todo, pois contêm uma complexidade de substâncias - **fitoquímicos** - que não conseguimos igualar com suplementos e que certamente apresentam grandes vantagens pela sua interação.

# Receita: Smoothie (batido) multivitamínico

## Ingredientes:

- 1 copo de água de côco
- 1 banana
- 100g de framboesas
- 1 chávena de café de avelãs/amêndoas
- 2 punhados de espinafres baby frescos
- ½ pepino



Sugestão de apresentação.

## Preparação:

Retirar a casca à banana e ao pepino. Colocar todos os ingredientes num triturador de alimentos/liquidificadora e triturar até obter uma consistência homogénea e cremosa. Se necessário ajustar a quantidade de água de côco ou adicionar gelo para ajustar a consistência.

NUTRICIONISTA MARGARIDA PROJECTO  
Céd. N.º 3119 N

