

# 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

**BE-FIT**  
The Fitness Company



## **O QUE É DESCONFORTO GASTROINTESTINAL?**

*O que causa o desconforto*

## **OS ALIMENTOS QUE PODEM CAUSAR DESCONFORTO GASTROINTESTINAL?**

Os alimentos que tem tendência a provocar

## **RECEITA**

*Quiche de Curgete sem Farinhas*

# O que é desconforto gastrointestinal?

A flatulência corresponde a uma sensação de presença de gases no tubo digestivo

“

*Mudança de alguns hábitos melhora o desconforto gastrointestinal*

Alimentos ricos em gorduras e proteínas, como carnes e castanhas, não são fermentados no intestino e, conseqüentemente, produzem mais gases.

A flatulência corresponde a uma sensação de presença de gases no tubo digestivo

O ar é um gás que pode ser engolido juntamente com os alimentos. O de glutir de pequenas quantidades de ar é normal, mas algumas pessoas fazem-no em grande abundância de forma inconsciente, sobretudo em estados de ansiedade.

A maior parte do ar engolido é posteriormente arrotado, (eructação) e apenas uma pequena quantidade que passa do estômago para o resto do tubo digestivo.

A deglutição de um grande volume de ar provoca uma sensação de saciedade, gerando arrotos excessivos ou expulsando o ar pelo ânus. O corpo, elimina os gases através da eructação (arrotos), absorve-os através das paredes do tracto gastrointestinal para o sangue (sendo eliminados através dos pulmões) ou expulsa-os pelo ânus.



Desconforto causa dores forte a nível abdominal

# *Os alimentos que podem causar desconforto gastrointestinal?*

**Os principais alimentos que podem causar flatulência incluem:**

**Leguminosas:** excelentes fontes de proteína, hidratos de carbono complexos e fibra, um elevado aporte de magnésio, ferro, potássio, fósforo, zinco e vitaminas do complexo B (tiamina, vitamina B6 e ácido fólico), as leguminosas são grãos/sementes que crescem em vagens. Uma dica prática e com bons resultados é deixar o feijão de molho durante a noite. No dia seguinte, a água deve ser trocada por outra antes de cozinhá-lo bem, pois, o amido mal cozido aumenta a produção de gases gastrointestinais. Ex: ervilha, lentilha, grão-de-bico e feijão.

**Vegetais Verdes:** são dos alimentos mais saudáveis que podemos comer e são fundamentais na dieta, fornecendo benefícios nutricionais, nomeadamente antioxidantes, minerais, vitaminas e outros nutrientes fundamentais para o bom desenvolvimento do nosso organismo.

Ex: repolho, brócolos e couve-de-bruxelas.

**Lactose:** é um açúcar natural presente em muitos alimentos de consumo comum, como, queijo e leite. Estes produtos podem causar problemas de digestão, particularmente, em pessoas que são intolerantes ou sensíveis à lactose, que não têm as enzimas necessárias para gerir esse açúcar. As bebidas vegetais, como é o caso da amêndoa ou arroz podem ser alternativas.

**Alimentos ricos em amido:** cereais como o trigo contêm frutano, um hidrato de carbono difícil de digerir para algumas pessoas.



# *Os alimentos que podem causar desconforto gastrointestinal?*

**Alimentos ricos em amido:** cereais como o trigo contêm frutano, um hidrato de carbono difícil de digerir para algumas pessoas.

**Adoçantes:** Muitos indivíduos optam por adoçantes artificiais dado os baixos níveis de calorias. Mas estes, podem levar muito tempo a serem digeridos pelo intestino delgado, o que pode causar tumefação. Ex: O Sorbitol e Xylitol: poderão ser usados causando menos problemas.

**Pastilhas sem açúcar:** Não têm açúcar, mas têm adoçantes artificiais, que, como já referenciamos anteriormente, são difíceis de digerir. Além disso, ao remescares estamos a engolir ar que vai para o estômago.

**Como combater os gases naturalmente:**

Para ajudar a combater a flatulência naturalmente, algumas dicas fáceis que podem ser usadas são: evitar beber líquidos durante as refeições, para acelerar a digestão, tomar um iogurte natural por dia para melhorar a flora intestinal, e comer abacaxi ou papaia após a refeição, dado que são frutas que favorecem a digestão sem provocar gases gastrointestinais.

Além disso, chás como erva-doce, genciana e cardomomo também ajudam aliviando a sensação de inchaço intestinal



# Quiche de Curgete sem Farinhas

## Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 curgete
- 2 cenouras
- 1 fio de azeite
- Queijo ralado q.b.
- Especiarias a gosto



## Preparação:

Numa frigideira coloque um fio de azeite, as cenouras raladas e a curgete às rodelas e deixe dourar.

Numa forma de silicone acomode a curgete salteada, os ovos batidos e por cima queijo ralado. Leve ao forno a 180o durante 30 minutos.

NUTRICIONISTA ANDREIA MATOS  
Céd. N.º 2733N

