

Neutri **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.

ESPERO QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA ANDREIA MATOS
Céd. N.º 2733N





OUTONO & FOME EMOCIONAL

Melhores opções para esta estação do ano

REFORCE O SEU SISTEMA IMUNITÁRIO

Valor calórico dos gelados mais comuns

RECEITA

Hambúrguer de batata-doce

Outono & Fome Emocional

Funcionamento do nosso sistema neuroendócrino é regulado por uma estrutura no cérebro que integra sinais externos de exposição à luz solar



A chegada do Outono pode levar com tenhamos maior vontade de comer doces

Com a chegada do Outono é comum existirem alterações no apetite, vitalidade, sonolência e humor, levando muitas das vezes à necessidade por hidratos de carbono e doces. Muitas vezes o aumento de peso é incontrollável, aumenta, uma vez que a procura por alimento reconfortantes é maior, reforçando ainda mais o sentimento de culpa, e fracasso. Esta condição é classificada como Desordem Afetiva Sazonal.

A sua causa deve-se à redução do tempo de exposição à luz.

O funcionamento do nosso sistema neuroendócrino é regulado por uma estrutura no cérebro que integra sinais externos de exposição à luz solar

Assim sendo, os fotões são captados pelos nossos olhos e sinalizam de que é dia, ou o estímulo cessa para indicar que já é noite.



Alimentos muito apetecíveis, mas bastantes calóricos

No Outono os dias ficam mais curtos, amanhece mais tarde e anoitece cada vez mais cedo. No entanto, os nossos horários laborais e rotinas mantêm-se. A nossa vida quotidiana fica dessincronizada do nosso relógio biológico.

Outono & Fome Emocional

Paramos de produzir Melatonina demasiado tarde, e começamos a produzi-la demasiado cedo e, uma das consequências é precisamente o aumento da fome na segunda metade do dia. Como consequência experienciamos sintomas depressivos e, aumento de apetite e particularmente por doces. Isto acontece porque o consumo de hidratos de carbono e doces facilita o aumento dos níveis de Seretonina (hormona do prazer).

A redução à luz solar é outra das causas da diminuição da serotonina.

Como atenuar os sintomas compulsivos e depressivos?

A suplementação com Vitamina D3 e 5-HTP e a ingestão de hidratos de carbono de forma fracionada ao longo do dia são estratégias que poderão atenuar os sintomas da Desordem Afetiva Sazonal. Assegurar a maior parte destes hidratos de carbono no período da manhã poderá facilitar. Não deve fazer uma restrição severa de Hidratos de Carbono.



Reforce o Seu Sistema Imunitário

No Outono, como foi explicado anteriormente, a diminuição da luminosidade provoca a diminuição da serotonina, e existe a tendência de procurar conforto na comida.

Porém, de forma sábia, a natureza oferece-nos os alimentos que precisamos para proteger o nosso sistema imunitário e ajudar na manutenção da boa forma física.

Batata Doce:

Proteção antioxidante e anti-inflamatória: pelo seu teor em vitamina A, C e E, contribuindo para a protecção da visão e da pele. Prevenindo o envelhecimento e minimizando o stress oxidativo.

Prevenção de doenças cardiovasculares: pelo seu teor em potássio, manganês, fibra, cobre e vitamina B6 contribui para a conversão da homocisteína (substância aterogénica) e bloqueando a absorção de colesterol.

Regulação da glicémia: pelo seu teor em fibra solúvel abranda a digestão e absorção do amido, contribuindo para um menor índice glicémico em relação à batata comum.



Castanha:

Dificultam e desaceleram a velocidade de absorção dos açúcares e da refeição em si.

Bloqueiam a absorção de gorduras e colesterol.

Estimulam a flora intestinal “boa” e assim reforçam o sistema imunitário.

Promovem a sensação de saciedade.

Regulam o trânsito intestinal.

A castanha é ainda uma boa fonte de potássio, ferro e magnésio.



Reforce o Seu Sistema Imunitário

Romã:

Propriedades para a saúde:

Efeito protetor e rejuvenescedor das células e do sistema imunitário - Fonte de diversos antioxidantes como flavonóides, pró-vitamina A e vitamina C, bem como taninos, substância responsável pela sensação áspera do sabor da romã.

Ação anti-inflamatória-Digestiva e purificadora do sangue.

Apta para diabéticos - Quantidades quase nulas de sacarose (0,2 g por cada 100 g).

Auxília o emagrecimento - Pelo conteúdo em potássio e flavonóides, tem um efeito diurético e ativador da circulação.

Fácil digestibilidade - Está indicada para problemas gastrointestinais, como diarreia, úlceras ou flatulência, bem como na prevenção das hemorróidas.

Proteção cardiovascular -Ajuda a combater o stress, a inflamação, a hipertensão e o colesterol alto.

Proteção contra o cancro -Efeitos demonstrados ao nível da prostata



Hambúrguer de batata-doce

Ingredientes:

1 batata doce cozida e amassada

½ caneca de quinoa em flocos

20 gr de cebolinha

20 gr de salsa picada

½ cebola picada

1 colher de sopa de pimento
vermelho cortado

Sal q.b.



Preparação:

Coloque a cebola, o pimento e o sal por dois minutos.

Junte a batata-doce amassada, a salsa ou cebolinha.

Acrescente a quinoa e misture bem.

Com a mão, molda os hambúrgueres.

Aqueça uma frigideira antiaderente.

Frite os hambúrgueres por dois minutos de cada lado.

Retire e sirva em seguida.

NUTRICIONISTA ANDREIA MATOS
Céd. N.º 2733N

