



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.

Espero que seja do seu interesse!

NUTRICIONISTA Inês Anjo
Céd. N.º 3074N





NUTRIADVISOR



SISTEMA IMUNITÁRIO

Como a nutrição o pode fortalecer?

ALIMENTAÇÃO SEM AÇÚCAR

O que acontece quando abdicamos do açúcar?

RECEITA

Brownies de Beterraba

EDIÇÃO

Novembro de 2021

Fortalecer o sistema imunitário com a nutrição

Terá a nutrição impacto a nível da nossa imunidade? Que estratégias podemos adotar na alimentação diária para reforçar o sistema imunitário?

“

Indivíduos com deficiência de vitamina D têm 11 vezes mais probabilidades de contrair uma constipação ou gripe.

”



Inês Anjo
Nutricionista

O sistema imunitário tem como objetivo preservar a saúde e bem-estar, protegendo o organismo contra infeções e outras doenças. O seu bom funcionamento é um dos fatores determinantes para identificar se uma pessoa é saudável ou se, pelo contrário, é mais propensa a adoecer e a estar debilitada.

A importância dos micronutrientes

Cada vez mais estudos mostram que as competências e a eficácia do sistema imunitário são potenciadas por uma grande variedade de micronutrientes. A ingestão inadequada de alguns desses micronutrientes pode comprometer a capacidade de defesa celular do nosso organismo. As vitaminas A, C, D e E e os minerais zinco e ferro são alguns dos micronutrientes essenciais para reforçar e fortalecer o sistema imunitário. Sabe-se, por exemplo, que os indivíduos com deficiência de vitamina D têm 11 vezes mais probabilidades de contrair uma constipação ou gripe.



Estratégias para o reforço imunitário

- Beber bastante líquidos, um consumo adequado suporta o sistema imunitário;
- Evitar açúcares simples (doces e sobremesas) e farinhas e grãos refinados que se transformam rapidamente em açúcar;
- Bom fracionamento de proteína a cada refeição, as proteínas são como os blocos de construção do corpo;
- Adicionar ao nosso dia-a-dia alimentos com propriedades antimicrobianas, como o alho, a cebola e o gengibre;
- Consumir várias porções de frutas e legumes, são ricos em micronutrientes, essenciais para uma ótima imunocompetência;
- Dormir as horas adequadas, restaura e auxilia na recuperação dos diversos sistemas do corpo;
- Praticar exercício físico regularmente, ajuda a impulsionar o sistema imunitário.
- Consumir probióticos, uma importante barreira contra agentes patogénicos e parte integrante do sistema imunitário. Encontram-se em produtos fermentados (iogurte, kefir, tempeh, miso, chucrute e pickles fermentados).
- Ingerir ácidos gordos polinsaturados ômega-3, desempenham um papel fundamental na função imunológica e na redução da inflamação. Encontram-se naturalmente em alimentos como sementes (linhaça, chia), óleos (óleo de linhaça), alguns frutos oleaginosos (nozes), e nos peixes gordos (sardinha, cavala, sarda, atum, arenque, salmão).

Em suma...

Em suma, uma dieta alimentar equilibrada e consciente em conjunto com uma prática de exercício físico regular e um sono adequado são as ferramentas base para uma vida mais saudável com um sistema imunitário que realize as suas respetivas funções com excelência.

Referências:

- Biasebetti, M. et al. (2018). Relation of vitamin and mineral consumption with the immune system: a brief review. *Visão Acadêmica*, v.19, n.1, ISSN 1518-8361.
- Veldhoen, M. & Ferreira, C. (2015) Influence of nutrient-derived metabolites on lymphocyte immunity. *Nature Medicine*, v.21, n.7, p.709-18.
- Fonseca, F. & Costa, C. (2010) Influência da nutrição sobre o sistema imune intestinal. *Revista Ceres: Nutrição e Saúde*, [S.I], v.5, n.3, p.99-110.

Alimentação sem açúcar

O que acontece quando se abdica do açúcar durante um mês? O açúcar tornou-se um dos inimigos do século XXI dado que provoca obesidade, degradação dos dentes e hiperatividade em crianças.

Semana 1

O açúcar está presente em muitos mais alimentos do que imaginamos e, por isso, adaptar as refeições a uma alimentação "sem açúcar" pode ser inicialmente uma tarefa difícil.

Com a mudança drástica na escolha das refeições, será normal observarmos um aumento do apetite por doces – mas não será assim durante os 30 dias. Os momentos mais difíceis da chamada "ressaca" do açúcar são temporários e suportáveis.

Semana 2

Numa alimentação livre de açúcar, a famosa "sesta da tarde" terá os dias contados... Ao ingerirmos açúcar durante a manhã ou até uma sobremesa doce depois do almoço, o mais provável é que nos sintamos mais cansados e a necessidade de descanso para recarregar as baterias para enfrentar o período da tarde será maior. Sabe-se, também, que o açúcar interfere com a qualidade do descanso, dado que fomenta a libertação da hormona cortisol, que pode alterar os seus padrões de sono. Abdicar do açúcar vai ajudar a eliminar a quebra de energia pós-almoço, deixando-nos mais à alerta e acordados durante todo o dia, permitindo que seja mais fácil adormecer à noite.

Semana 3

Eliminar o açúcar da alimentação pelo menos durante um mês vai ajudar a saúde da sua pele. Conhecido pela sua ação inflamatória, o açúcar pode desencadear manchas e acne, sobretudo se consumido em grandes quantidades.

Um estudo concluiu que o consumo regular de bebidas açucaradas aumentava em 87% a probabilidade de se sofrer de acne, quando comparado com casos de abstinência dessas mesmas bebidas. Preferir a água e as bebidas sem açúcar tornará a pele mais fresca, suave e saudável.



Semana 4

A consequência mais óbvia – eliminar os doces fará com que a cintura seja beneficiada. Os açúcares são hidratos de carbono que se transformam em gordura e, conseqüentemente, levarão ao aumento de peso. Mas essa não é a única razão – o açúcar tem efeitos sobre a resistência da insulina, o que leva ao aumento dos seus níveis de açúcar no sangue e aumenta a sensação de fome – e quando se tem fome, tudo o que nos aparece à frente, comemos.

Referências:

- DGS (Setembro, 201). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Redução do consumo alimentar em Portugal: evidência que justifica ação.

Receita

Brownies de Beterraba

Ingredientes:

- 2 beterrabas médias reduzidas a puré (½ chávena)
- 1 chávena de farinha de amêndoa
- 1/3 chávena de farinha de coco
- 2 ovos classe L
- 1/3 chávena xarope de agave
- 1/3 chávena de cacau em pó magro
- 50g chocolate 70% cacau sem açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ colher de chá de fermento para bolos
- ¼ colher de chá de sal



Sugestão de apresentação
(adaptado de Controlar a Diabetes)

Procedimento:

1. Misturar numa tigela a farinha de amêndoa, a farinha de coco, o cacau em pó, o sal, bicarbonato e fermento.
2. Noutra tigela, misturar os ovos, o puré de beterraba, o xarope de agave e a essência de baunilha.
3. Adicionar a 2ª tigela à tigela das farinhas e mexer muito bem.
4. Colocar 50g de chocolate 70% cacau a derreter em banho-maria.
5. Untar uma forma quadrada para bolos com manteiga ou outra gordura; revestir com papel vegetal e untar o papel com alguma gordura.
6. Despejar a massa do brownie para a forma.
7. Levar ao forno, pré-aquecido a 200°C, durante 18 a 22 minutos (dependendo da consistência desejada).
8. Retirar do forno, desenformar e adicionar o chocolate derretido por cima.

NUTRICIONISTA INÊS ANJO
Céd. N.º 3074N

