



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



1 OUTUBRO

Dia Mundial do Vegetarianismo

CELULITE

Como a alimentação pode ajudar a combatê-la?

RECEITA

Risoto de Cogumelos Frescos

EDIÇÃO

Outubro de 2021

Dia Mundial do Vegetarianismo

O Dia Mundial do Vegetarianismo comemora-se a 1 de outubro e promove o respeito por todos os que escolhem excluir a carne, o peixe, o marisco ou qualquer derivado destes alimentos da sua alimentação diária.

“

As necessidades mínimas de cálcio, vitamina B12, vitamina D e iodo ganham importância na alimentação vegetariana.



Inês Anjo
Nutricionista

”

Existem vários regimes vegetarianos:

- **Ovolactovegetariano**, inclui ovos, leite e derivados;
- **Lactovegetariano**, consumo de laticínios, mas não ovos;
- **Ovovegetariano**, consumo de ovos, mas não leite e seus derivados;
- **Vegetariano estrito ou vegano**, não ingere qualquer tipo de alimento de origem animal, incluindo o mel;
- **Piscitarianismo**, dieta semi-vegetariana em que a única fonte de carne animal é o peixe.

Independentemente do tipo de regime, a base alimentar tem sempre cereais, leguminosas, frutos secos, sementes, fruta e legumes.

Vegetariano estrito ou Vegan

A dieta **vegan** exclui o consumo de qualquer produto animal ou de origem animal, assim como o uso ou compra de qualquer produto que tenha algum ingrediente de origem animal. A dieta é somente baseada em leguminosas, legumes, vegetais, frutas, fungos e algas. Também são confeccionados produtos como seitan, soja e tofu.



Referências:

- Perdigão, A. (2008). Vegan ou Vegetarian. Nestlé.
- (2019). 1º de Outubro: Dia Mundial do Vegetarianismo. Viver Saudável.

Aspetos Nutricionais

A alimentação vegetariana é uma dieta rica em leguminosas, legumes, cereais, frutas, sementes, fungos e algas. Existem também alguns substitutos da carne que podem ser confeccionados como o tofu, o seitan ou a soja, sendo excelentes fontes proteicas. A nível de micronutrientes, os requisitos mínimos de **cálcio, vitamina B12, vitamina D e iodo**, ganham importância para quem adota esta alimentação.

Em qualquer uma destas dietas, mas mais na **vegan**, é preciso ter em atenção à falta de nutrientes, vitaminas e minerais que o nosso organismo não produz e que se encontram nos produtos animais e de origem animal, como é o caso da **vitamina B12** - uma vitamina que encontramos principalmente na carne, fígado, leite, ovos, peixe e queijo, e que desempenha várias funções essenciais no organismo. Esta vitamina é essencial para o crescimento e divisão celular, participando na formação de glóbulos vermelhos e no metabolismo dos aminoácidos e ácidos nucleicos.

A adoção de uma dieta **vegan** ou vegetariana exige, assim, o consumo de alimentos ricos em ferro como é o caso do feijão e dos espinafres para manter os níveis de hemoglobina de acordo com os necessários para o organismo.

Em suma...

Se faz uma dieta **vegan** ou vegetariana, ou se está a pensar fazer, é importante consultar o seu médico ou nutricionista de forma a garantir que a sua alimentação é saudável e não apresenta nenhuma carência nutricional.

Celulite e Alimentação

Alimentação, exercício, cremes, tratamentos com vista à redução da celulite... Por norma, tudo o que aparenta ter muitas soluções implica que nenhuma delas seja particularmente boa e eficaz.

Devemos reconhecer que a celulite não é um problema de saúde (apesar de poder influenciar fortemente a autoestima) mas sim uma "manifestação" que afeta mais de 80% das mulheres, independentemente do seu peso corporal. Isto porque, do ponto de vista metabólico, as mulheres estão quase que predispostas a ter celulite, sendo que o sedentarismo e os maus hábitos alimentares a agravam.

Mulheres e a sua predisposição

As flutuações hormonais existentes nas mulheres promovem o aparecimento da celulite visto que os estrogénios possuem uma relação direta com a circulação sanguínea. A circulação, quando diminuída, deixa de aportar oxigénio suficiente para a produção de colagénio. Além disso, as células gordas das zonas mais críticas (coxas e rabo) possuem um maior número de recetores alfa-adrenérgicos (resistentes à oxidação) do que beta-adrenérgicos, estando estes últimos mais presentes na gordura abdominal e visceral o que faz com que o organismo mobilize gordura preferencialmente destas zonas quando necessita de obter energia.



Ao contrário de outros problemas de saúde ou estéticos, a celulite não tem "cura". Os problemas de circulação que potenciam esta situação podem ser parcialmente resolvidos com a prática de exercício físico.

Já no que diz respeito à alimentação, sendo a celulite parcialmente resultante de um processo inflamatório, todas as fontes alimentares de antioxidantes são importantes, acrescentando ainda a particularidade de a maioria delas ser rica em vitamina C - um fator indispensável na produção de colagénio.

As bagas (amoras, mirtilos, framboesas, morangos), laranja, kiwi, brócolos, pimentos,, agrião, couve-galega, chá verde, ervas aromáticas e especiarias podem ser bons exemplos de alimentos a privilegiar. Também a redução de alimentos excessivamente açucarados e salgados traz benefícios devido ao efeito do sal na retenção de líquidos e do açúcar na produção excessiva de insulina.

Apesar de não existir "o" alimento ou "o" exercício ideal para eliminar a celulite, um estilo de vida saudável ajuda a preveni-la.

Em suma...

O exercício físico e uma alimentação equilibrada podem não ser, por si só, a solução para o problema mas, mesmo existindo uma maior predisposição genética para este problema, não há nada que ambos, em conjunto, não consigam atenuar.

Referências:

- Carvalho, P. (Outubro, 2013). Celulite: a alimentação consegue mesmo ajudar? Revista Público.

Receita

Risoto de Cogumelos Frescos

Ingredientes (4 pessoas):

- 2 dentes de alho
- 1 chávena arroz de risoto
- 1+1/2 chávena água ou caldo de legumes caseiro
- 1/2 chávena vinho branco de mesa (ou mais água)
- 200g cogumelos
- 1 colher de sopa vinagre balsâmico
- 4 colheres de queijo ralado (vegan ou normal)
- Coentros a gosto
- Sal q.b.
- Azeite q.b.



Sugestão de apresentação
(adaptado de Anita Healthy)

Procedimento:

1. Começar por laminar os cogumelos.
2. Numa frigideira, saltear um dos alhos em um pouco de azeite. Acrescentar os cogumelos e cozinhar uns minutos.
3. Num tacho, saltear o outro dente de alho. Adicionar o arroz e saltear um minuto em lume brando.
4. Adicionar o vinho branco (se usar) e cozinhar 3 minutos, até começar a ferver, mexendo regularmente.
5. Acrescentar a água ou caldo e um pouco de sal (se o caldo não contiver sal).
6. Cozinhar cerca de 20 a 25 minutos, até o arroz estar cozinhado. Acrescentar a levedura nutricional e envolver bem.
7. Juntar parte dos cogumelos e envolver cuidadosamente. Desligar o lume.
8. Aos restantes cogumelos, adicionar o vinagre balsâmico e cozinhar 2 minutos em lume brando.
9. Servir por cima do arroz e temperar com coentros a gosto!

NUTRICIONISTA INÊS ANJO
Céd. N.º 3074N

