



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



O COLESTEROL E A ALIMENTAÇÃO

Cuidados nutricionais

TUDO SOBRE AVEIA

Beta-glucanas e a saúde

RECEITA

Barrinhas de aveia e arandos

EDIÇÃO

outubro de 2021

O colesterol e a alimentação

Cuidados nutricionais

“*a principal causa é um estilo de vida desadequado, envolvendo uma alimentação desequilibrada e sedentarismo.*”

As **doenças cardiovasculares** continuam a ser a principal causa de morte em Portugal. A **hipercolesterolemia** (excesso de colesterol sanguíneo) é uma das condições de saúde mais prevalentes nos países desenvolvidos e representa um risco a nível cardiovascular.

O **colesterol** é uma gordura essencial ao organismo, pois desempenha funções importantes a nível da estrutura celular e da produção de hormonas e vitaminas. No entanto, quando os seus níveis se elevam demasiado temos um **risco maior de desenvolvimento precoce de aterosclerose**, em que o colesterol deposita-se nos vasos sanguíneos, desencadeando um processo inflamatório e criando uma placa, que ao crescer pode levar à oclusão de vasos mais pequenos e à criação de trombos.

A hipercolesterolemia pode dever-se a vários fatores, no entanto a principal causa é um estilo de vida desadequado, envolvendo uma **alimentação desequilibrada e sedentarismo**.



Margarida Projecto
Nutricionista

Apesar de apenas cerca de **30%** do colesterol sanguíneo vir da **alimentação**, uma melhoria dos hábitos alimentares aliada, a um estilo de vida mais saudável, envolvendo a **prática de atividade física regular** e **controlo de peso/gordura corporal**, serão sempre muito benéficas e muitas das vezes suficientes para reverter a hipercolesterolemia.

- Alguns cuidados a ter:

- controlar o peso e a percentagem de gordura corporal, principalmente abdominal, pois predispõe a hipercolesterolemia;
- restringir alimentos processados como congelados pronto-a-comer ou pré cozinhados, bolachas, batatas ou outros snacks fritos, folhados, salgadinhos, enchidos e fumados, caldos concentrados;
- diminuir/restringir o açúcar refinado, geleias e compotas açucaradas, produtos de confeitaria e pastelaria, fruta em calda, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.
- diminuir/restringir conservas e enlatados com óleo ou molhos.
- diminuir/restringir as bebidas alcoólicas;
- comer com moderação fontes naturais de colesterol, como o marisco, crustáceos e moluscos, gema de ovo, carnes vermelhas e laticínios gordos.
- evitar confeções com demasiada gordura (fritos) e dar preferência a confeções mais simples como cozidos, grelhados, salteados em pouco azeite e assados ao natural.
- consumir diariamente frutas e legumes variados; leguminosas frescas ou secas; cereais integrais, com especial foco na aveia.
- optar por gorduras insaturadas como o azeite, abacate, peixes gordos (sardinha, salmão) e oleaginosas.



Imagem Ilustrativa.

Tudo sobre aveia

Beta-glucanas e a saúde



excelente fonte de energia, para além de ser rica em vitaminas, minerais, ter um alto teor de fibra e ainda apresentar um valor proteico interessante.

A **aveia** trata-se de um **cereal bastante nutritivo** e com uma enorme versatilidade, pois apresenta-se sob várias formas e pode facilmente ser incluída em diferentes receitas. Sendo uma fonte de hidratos de carbono é uma excelente **fonte de energia**, para além de ser rica em **vitaminas, minerais**, ter um alto teor de **fibra** e ainda apresentar um **valor proteico interessante**.

Podemos encontrar a aveia de diferentes formas, sendo as mais comuns em **flocos, farinha** ou como **farelo**. Estas diferenças na estrutura do cereal tornam também ligeiramente diferentes as suas propriedades. Os flocos de aveia são a forma mais completa, uma vez que se trata do **grão integral** (endosperma, embrião e farelo) apenas prensado, mantendo assim as suas características naturais. No caso da **farinha de aveia**, o cereal sofreu um processamento com o corte e secagem, tornando-o de mais fácil digestão e absorção. Estas características vão tornar esta opção **menos saciatória** e com um **índice glicémico mais elevado**.



O farelo trata-se do revestimento do grão que é rico em fibras, proteínas, lípidos, minerais, vitaminas e polissacáridos, destacando-se as **β -glucanas** que são um tipo de fibra solúvel que encontramos principalmente na aveia e na cevada.

Este tipo de fibra têm sido associado a vários **efeitos benéficos no nosso organismo**, nomeadamente:

- Melhoria da glicemia (níveis de glicose/açúcar no sangue) e da atuação da insulina;
- Melhoria do perfil lipídico, ou seja, ajuda a ajustar os níveis de colesterol sanguíneo total e as suas frações - LDL, HDL, VLDL);
- Pelo facto das beta-glucanas aumentarem a sensação de saciedade e, desta forma, conduzirem a uma menor ingestão calórica, podem ser uma excelente ajuda em processos de perda de peso.



Imagem Ilustrativa.

Desta forma, será interessante e vantajoso introduzir os cereais ricos nesta fibra na alimentação, que poderá ser na forma de papas, adicionado a batidos ou até mesmo em receitas de pão/bolachas/bolos caseiros.

Estas são as opções mais interessantes, apesar de ainda podermos encontrar aveia em preparados como **granolas e mueslis**, mas que geralmente apresentam valores de açúcar e/ou gordura elevados e que por isso devem ser consumidos **com moderação**.

Receita: Barrinhas de aveia e arandos

Ingredientes:

- 200g de flocos de aveia
- 100g de linhaça moída
- 1 pitada de sal
- canela em pó
- 2 colheres de chá de cacau em pó
- 2 bananas maduras
- q.b de essência de baunilha
- 60g de chocolate para culinária sem adição de açúcar
- 30g de arando secos



Sugestão de apresentação.

Preparação:

Misturar todos os ingredientes secos numa taça.

À parte, noutra taça, esmagar as bananas e juntar a baunilha. Adicionar esta mistura à taça com os ingredientes secos e misturar bem. Juntar o chocolate partido grosseiramente e os arandos e envolver bem.

Forrar um tabuleiro retangular com papel vegetal e deitar nele a mistura. Pressionar a massa e cortar em tiras.

Levar ao forno cerca de 15 minutos e deixar arrefecer.

Guardar no frigorífico numa caixa hermeticamente fechada.

NUTRICIONISTA MARGARIDA PROJECTO
Céd. N.º 3119 N

