



# 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 CÂNDIDA MARQUES  
Céd. N.º 2647N





# NUTRIADVISOR



## **REGIMES DETOX APÓS AS FÉRIAS**

*Valem a pena?*

## **MARMITAS E O REGRESSO AO TRABALHO**

*Dicas para manter a refeição segura nos meses mais quentes*

## **RECEITA**

*Empadão de Salmão e Espinafres*

**EDIÇÃO**

*Setembro de 2021*

# Regimes detox após as férias

## Valem a pena?

“

*Estas estratégias apenas vão alterar a atividade normal da flora intestinal, despoletando desidratação e desequilíbrio eletrolítico*



Cândida Marques  
Nutricionista

”

Nos últimos anos as dietas "detox" têm sido alvo de destaque sobretudo após as festas ou férias.

É das tendências mais vendidas nas redes sociais e por agentes comerciais e prometem ajudar a limpar o organismo de toxinas acumuladas, a equilibrar o pH e a fortalecer as nossas defesas.

Desde sumos, infusões, alimentação excessivamente restritiva, suplementos alimentares, tudo parece vender.

## SERÁ QUE VALEM A PENA?

Existem já estudos que tentam comprovar o efeito desintoxicante destas dietas. No entanto, **raramente referem quais os tóxicos que pretendem estudar de modo a atestar que de facto foram eliminados, qual o mecanismo de ação da alimentação testada e quais os benefícios concretos que daí surgem.** Estas falhas impossibilitam os nutricionistas, (ou deviam impossibilitar) de as recomendar por falta de validade científica.

As dietas "detox" caracterizam-se pela exclusão de alimentos de origem animal (ovos, carne, laticínios), exclusão de cereais, pelo maior aporte de legumes e fruta e pela inclusão de chás laxantes, batidos

substitutos de refeição, misturas aquosas de limão, ou pimenta e canela ao longo do dia.

**Estas estratégias apenas vão alterar a atividade normal da flora intestinal, despoletando desidratação e desequilíbrio eletrolítico.**

## ENTÃO COMO É QUE O ORGANISMO SE "DESINTOXICA"?

A **pele, rins, pulmões, sistema gastrointestinal e sobretudo o fígado** são os responsáveis pela eliminação de substâncias tóxicas através da urina, bÍlis e fezes. Pela alimentação apenas conseguimos fornecer ao organismo



substâncias que intervêm no processo de eliminação de tóxicos e nunca iniciar ou terminar o processo em si.

**Vitaminas do complexo B, vitamina E,** aminoácidos como a **cisteína, o selénio e zinco** e alguns **fitoquímicos** presentes no brócolo, couve-flor, cebola e alho podem auxiliar o trabalho de enzimas intervenientes na desintoxicação.

A **glutathione**, uma das enzimas mais importantes neste processo, **está aumentada em indivíduos treinados** pelo que o exercício físico assume parte importante nesta equação.

A exclusão alimentar e os extremismos não beneficiam o funcionamento do nosso organismo mas antes uma alimentação equilibrada, variada, rica em micronutrientes.

## Referência:

1 - Obert, J., et al; Popular Weight Loss Strategies: a Review of Four Weight Loss Techniques. Current Gastroenterology Reports. 2017. 9:19(12):61;

2 - Milisav, I., et al; Antioxidant Vitamins and Ageing. Biochemistry and Cell Biology of Ageing: Part I Biomedical Science. 2018 90:1-23.

# Marmitas e o Regresso ao Trabalho

**Dicas para manter a refeição segura nos meses mais quentes**

“

*Os materiais à base de plástico podem conter substâncias com capacidade migratória*

*(Bisfenol-A) do recipiente para os alimentos, pela ação do calor.* ”

Fazer refeições fora de casa é muitas vezes um desafio para quem quer manter a alimentação saudável e controlada ao nível da gordura e sal.

Hoje em dia muitas empresas dispõem de cantina mas esta alternativa não permite adaptar os gostos pessoais e a quantidade a cada um dos que dela se servem.

As marmitas possibilitam, assim, dispor da **quantidade certa** de alimentos, dos **alimentos que mais se gosta e com qualidade**, no que toca à riqueza nutricional.

## COMO CONSERVAR AS REFEIÇÕES A LEVAR PARA O TRABALHO?

Para garantir que não há acumulação de água no interior da marmita deverá primeiro deixar arrefecer os alimentos. Assim que estiverem frios estes deverão ser armazenados no frigorífico até à hora de os levar para o trabalho.

O revestimento térmico da marmita deverá conservar a temperatura da refeição até ao seu consumo.

A temperatura é uma variável extremamente importante uma vez que é mediante este fator que se pode ou não desencadear o crescimento e proliferação bacterianos.



De igual modo, se os alimentos estiverem demasiado tempo expostos a temperaturas amenas poderá estar favorecido o crescimento de agentes patogénicos. Por esta razão, refeições que outrora estiveram refrigeradas não devem ser reaquecidas.

## RECIPIENTE DE PLÁSTICO, SIM OU NÃO?

Os materiais à base de plástico podem conter substâncias com capacidade migratória (Bisfenol-A) do recipiente para os alimentos, pela ação do calor. A ação térmica torna os componentes do plástico instáveis podendo ocorrer a sua transferência para os alimentos.

Estas substâncias podem interferir com a fertilidade ou provocar danos na visão ou ainda reações alérgicas.

Aconselha-se, por isso, o uso de recipientes de vidro.

Referência:

- 1- Abraham, A., Chakraborty, P. A review on sources and health impacts of bisphenol A. Reviews on environmental health. 2020. 25:35(2):201-210;
- 2 - Ziv-Gal, A., Flaws, J. Evidence for bisphenol A-induced female infertility: a review (2007-2016). American Society for Reproductive Medicine. 2016. 15:106(4):827-56.

# Receita: Empadão de Salmão e Espinafres

## Ingredientes:

- 700g de batata doce
- 70ml de leite magro ou bebida vegetal sem açúcar
- 25g de manteiga magra
- 2 postas de salmão
- 450g de espinafres congelados
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 gema de ovo
- azeite q.b
- noz moscada q.b
- pimenta q.b



Sugestão de apresentação

## Procedimento:

Cozer as batatas num tacho;

Escorrer as batatas e triturar com o auxílio da varinha mágica ou de um processador;

Juntar a manteiga e o leite/bebida vegetal, a noz moscada e a pimenta e envolver tudo muito bem;

Reservar;

Grelhar as postas de salmão;

Retirar a pele e espinhas do salmão e desfiar o peixe;

Numa frigideira colocar a cebola e os alhos picados, o azeite e deixar a alourar;

Adicionar os espinafres até estarem confeccionados;

Acrescentar o salmão desfiado e envolver tudo;

Num pirex colocar uma camada de puré, uma camada da mistura de salmão e espinafres e por fim, outra camada de puré;

Pincelar com uma gema de ovo e levar ao forno pré-aquecido a 180°, durante 15 a 20 minutos ou até ficar dourado.

NUTRICIONISTA CÂNDIDA MARQUES  
Céd. N.º 2647N

