

COZINHA QUEIMA GORDURA!



*Saiba o Que
comer & Queima
Gordura
24/24horas...*

Hermenegildo Mucanze

COZINHA QUEIMA GORDURA

Garanta que Teu Corpo Queime Mais Gordura Enquanto Comes

Por Hermenegildo Mucanze, Personal Trainer, Licenciado Em Educação Física e Desporto

DISCLAIMER: As informações fornecidas por este Web Site ou esta empresa não é um substituto para uma consulta cara-a-cara com o seu médico, e não deve ser interpretado como aconselhamento médico individual.

As informações contidas neste livro não podem substituir uma consulta ou atendimento presencial com seu médico, nutricionista e profissional de Atividade Física e Saúde.

Caso seu organismo apresente uma condição de saúde muito anormal, recomendo que contacte um profissional de saúde. A informação científica e de experiencia profissional que consta neste livro, trata de casos gerais, o que não garante que tu terás os mesmíssimos resultados.

A informação poderosa deste livro, não deve ser entendida com tentativa de prescrição de uma dieta ou tratamento de uma condição clinica personalizada.

Nós aconselhamos a buscar um apoio de um profissional altamente licenciado e competente, para todos os seus objetivos de vida saudável. Nós usamos todos os esforços necessários para compilar neste manual informações atualizadas e precisas, para auxiliar no seu processo de emagrecimento, queima da gordura abdominal e melhorar a sua condição de saúde.

Os autores deste livro, não se responsabilizaram pelos danos ou lesões resultantes de má aplicação ou não aplicação correta dos conselhos que constam deste livro.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro deve ser reproduzida, transmitida, transcrita, armazenada em um sistema de recuperação, de qualquer forma, por qualquer meio, sem a permissão por escrito do autor.

COPYRIGHT E NOTÍCIAS LEGAIS IMPORTANTE:

Não está permitida a cópia, redistribuição, revender, ou de outra forma dar cópias de, seja em formato de livro e-book ou físico. Pois, os e-books também são protegidos por leis internacionais de direitos de autor.

No caso de tentares fazer qualquer distribuição do livro, usando um dos métodos acima descritos, estarás a violar as leis internacionais de direitos de autor, sujeitos a multas e prisões.

Por outro lado, tens permissão para imprimir 1 cópia deste livro para o seu próprio uso, ou copiar o arquivo PDF para uma unidade de back-up ou CD para o seu próprio uso.

PARTE 01

É A HORA DE FAZER LIMPEZA NA TUA COZINHA E VIVER COM CORPO MAGRO Importantíssimo, não salta!

CAPÍTULO 1

13 Alimentos feitos com farinha Refinada

CAPÍTULO 2

15 Alimentos e Bebidas contendo Xarope de Milho com altas Concentrações de Frutose

CAPÍTULO 3

10 Alimentos de Margarinas, óleos vegetais, gorduras trans

CAPÍTULO 4

9 Adoçantes Artificiais Para Limpar da Tua cozinha

CAPÍTULO 5

Lite Pasteurizado Comercial

CAPÍTULO 6

Carnes e Peixe de Produção Comercial Que Nunca Devias Comer

CAPÍTULO 7

12 Produtos de Soja Para Jogar Longe da Tua Cozinha

CAPÍTULO 8

Bebidas Energéticas ou Desportivas

CAPÍTULO 8

13 Bebidas Energéticas ou Desportivas

CAPÍTULO 10

Alimentos Processados contendo Conservantes Para Tirar da Tua Cozinha

PART 2

TRANSFORME TUA COZINHA NUMA “MAQUINA” DE QUEIMA DE GORDURA

CAPÍTULO 11

Proteína de alta qualidade Para Rechear Tua Cozinha

CAPÍTULO 12

Laticínios, Leite e Queijo Fresco

CAPÍTULO 13

As Gorduras Boas Para Rechear Tua Cozinha

CAPÍTULO 14

NOZES: Nozes, Amêndoas, Castanha de Caju, Macadâmia, Pistácios

CAPÍTULO 15

Abacates (um alimento que nunca devia faltar na tua cozinha)

CAPÍTULO 16

Frutas Bagas para Sua Cozinha

CAPÍTULO 17

Verduras escuras orgânicas para tua Cozinha

CAPÍTULO 18

Adoçantes Saudáveis: Stevia, Xarope de Bordo Real e Mel Puro

CAPÍTULO 19

Barras Energéticas Que São Alimentos Verdadeiros

INDICE

CAPÍTULO 18	5
Adoçantes Saudáveis: Stevia, Xarope de Bordo Real e Mel Puru	5
CAPÍTULO 19	5
Barras Energéticas Que São Alimentos Verdadeiros	5
INTRODUÇÃO	9
11 Tortilhas de trigo e milho	20
CAPÍTULO 2	21
15 Alimentos e Bebidas contendo Xarope de Milho com altas Concentrações de Frutose	21
CAPÍTULO 3	24
10 Alimentos de Margarinas, óleos vegetais, gorduras trans	24
CAPÍTULO 4	29
9 Adoçantes Artificiais Para Limpar da Tua cozinha:	29
Splenda ou Sucralose, Aspartame ou NutraSweet e Sacarina	29
CAPÍTULO 5	34
Lite Pasteurizado Comercial	34
CAPÍTULO 6	39
Carnes e Peixe de Produção Comercial Que Nunca Devias Comer	39
Gorduras de Peixes Criados vs Gorduras de Peixes de Crescimento Natural	42
CAPÍTULO 7	45
CAPÍTULO 8	48
13 Bebidas Energéticas ou Desportivas	48
CAPÍTULO 9	52
11 Barras de Energia ou Bares de Proteína	52
CAPÍTULO 10	56
8 Alimentos Processados contendo Conservantes Para Tirar da Tua Cozinha:	56
Enchidos, Produtos Químicos, Tingis e gorduras Trans	56
CAPÍTULO 18	59
Adoçantes Saudáveis: Stevia, Xarope de Bordo Real e Mel Puru	59
CAPÍTULO 19	59
Barras Energéticas Que São Alimentos Verdadeiros	59
CAPÍTULO 11	60
Proteína de alta qualidade Para Recrear Tua Cozinha	60

CAPÍTULO 12	70
Laticínios, Leite e Queijo Fresco	70
CAPÍTULO 13	75
As Gorduras Boas Para Recheiar Tua Cozinha	75
CAPÍTULO 17	86
Verduras escuras orgânicas para tua Cozinha	86
CAPÍTULO 18	88
Adoçantes Saudáveis: Stevia, Xarope de Bordo Real e Mel Puru	88
CAPÍTULO 19	93
Barras Energéticas Que São Alimentos Verdadeiros	93
SOBRE O AUTOR	95

INTRODUÇÃO

IMPORTANTE - LEIA ISSO PRIMEIRO

PARA DE CONTAR CALORIAS EM TODAS TUAS REFEIÇÕES! VOU REPETIR; PARA DE CONTAR CALORIAS!

IMPORTANTE - LEIA ISSO PRIMEIRO!

Eu gostaria de começar a falar contigo, dizendo que sou uma pessoa de peso normal. Aos meus 8 a 10 cheguei estar acima do peso. Mas de lá para cá, gozo uma vida de peso controlado. Mesmo assim eu confesso que sendo uma pessoa normal como tu, se me descuidar na alimentação e na prática de atividade física regular, posso vir a ter problemas de sobrepeso.

Conheço pessoas amigas que cresceram magrinhas até a data de casamento. Mas depois de uns 2 ou 3 anos de casamento, ou aos 30 anos de idade, começaram a ganhar novo corpo e hoje são pessoas com problemas de sobrepeso. Ou seja, todos nós, independentemente do perfil da composição corporal que temos hoje, se nos alimentar de forma não saudável e levarmos uma vida sedentária, podemos vir a ganhar mais peso, gordura da barriga e diversas doenças.

O que vou ti dizer agora é bem polémico e estranho para ser um conselho nutricional. Mas é uma verdade e eu decide começar falando-te dessa verdade:

Pára de CONTAR CALORIAS em todas tuas refeições! Vou repetir; PÁRA DE CONTAR CALORIAS!

Eu sei que isso parece loucura. Pois durante toda vida tu tens lido e ouvido que a saída para emagrecer é comer menos calorias e mais saladas, ovos, mais água e sopas. Ou então, fazer dietas de low Carboidratos, Jejum de fome, etc.

Mas também sei que comer abaixo das nossas necessidades calóricas, diárias é o maior inimigo de emagrecimento. Provavelmente seja um dos fatores que te impede de emagrecer e de eliminar a gordura da barriga.

É um facto que o balanço energético (as calorias consumidas vs calorias queimadas por dia) é um fator a ter em conta nos processos de emagrecimento. Mas comer menos, não funciona. Fazer restrição de calorias, não só significa ter uma alimentação insuficiente, como também, tua alimentação será de baixa qualidade e menos saudável. E simplesmente não funciona. Ou se funcionar, então é para um período bem curto.

Estudos mostram que a maioria das pessoas que praticam dietas de contagem de calorias em suas refeições, emagrecem até 4kg, durante 4 a 6 meses. Mas voltam a recuperar todos os quilos perdidos e mais alguma coisa.

A primeira publicação de estudo que analisava o efeito da eficácia das dietas de contar calorias, para o emagrecimento, foi em 1959, dirigido por psicólogo, Albert Stunkard e sua colega, Mevis McLaren-Hume.

Por que é que os 2 colegas decidiram fazer este estudo?

Stunkard, conta que foi motivado pelo facto de ter achado paradoxal, as tentativas fracassadas na sua clinica, em Nova York, por não conseguir ajudar seus pacientes obesos a emagrecerem, administrando dieta de restrição calórica. Quando em todo o canto se divulgava que tal estratégia era fácil e eficaz para o emagrecimento.

Desse estudo, participou uma centena de pessoas com obesidade. Cada participante devia consumir somente 1000 ou 1.500 calorias por dia (contra 2000 a 2200 calorias necessárias para um adulto).

Passados 2 anos de estudo, os pesquisadores chegaram resultados seguintes:

Dos 100 pacientes, apenas 12 perderam cerca de 9 kg. E um perdeu 18kg. E Stunkard termina seu relatório escrevendo *“apenas 2 pacientes mantiveram os resultados”*. Ou seja, os outros 11 voltaram a engordar.

No início de 1990, os Institutos de Saúde dos Estados Unidos de América, iniciaram uma mega pesquisa para estudar as várias doenças da mulher (Saúde da Mulher/ WHI). O objetivo era de aferir se as dietas com pouca gordura, contribuiriam para a prevenção de doenças cardiovasculares e alguns cânceros em mulheres. Participaram do estudo, 70.000 mulheres. As senhoras foram instruídas a fazer uma dieta pobre em gorduras e ricas em fibra, frutas e hortaliças. Em suma, nessa dieta as participantes consumiam 20% de calorias a menos, do que consumiam quando entraram no programa (360 Kcal a menos).

Resultado?

Passados 8 anos de alimentação de restrição calórica, as mulheres, apenas perderam em média 1kg cada uma delas. E as medidas da cintura (tamanho da barriga) aumentaram. O que levou os pesquisadores a concluir que, se é que perderam alguns quilos, então esse peso, não vinha da gordura, mas sim da massa magra.

Se o nosso sobrepeso, de facto é determinado pela diferença entre as calorias que consumimos e as que gastamos, então essas mulheres deviam ter emagrecido muito. Se considerarmos que 1kg de gordura corresponde a cerca de 7000 calorias. Essas mulheres podiam ter emagrecido pelo menos, 1kg de gordura nas primeiras 3 semanas e 18kg, no primeiro ano.

Em 1980, realizou-se outro estudo, que até hoje é considerado o maior estudo nas pesquisas sobre a obesidade e emagrecimento. O estudo foi realizado pela Universidade de Harvard e do Centro de Pesquisa Biomédica de Pennington, que fica em Baton Rouge, Louisiana, em Estados Unidos. Trabalharam com mais de 800 pessoas obesas e com sobrepeso, com uma média de 25kg acima do peso. A dieta de restrição calórica que foram submetidos, consistia em ingerir, por dia, 750 calorias a menos. Os participantes receberam um acompanhamento de luxo, para continuar motivados a participar das dietas.

Resultados? Os participantes Perderam somente 4kg, nos primeiros 6 meses. Um ano depois quase todos tinham recuperado todo o peso perdido no programa.

Não que seja impossível tratar obesidade ou excesso de gordura da barriga. É sim possível. Mas não com dietas de contagem de calorias.

É por isso que, neste livro vou ti mostrar por que **contar calorias é inútil. E ensinar-te a implementar um grande PRINCÍPIO de Alimentação saudável, que vai transformar seu corpo, numa verdadeira máquina de queima de gordura mais teimosa da barriga, sem precisar de se concentrar em continhas, sem passar fome, comendo gorduras e carboidratos saudáveis que ajudam a emagrecer.**

Se tu aplicar o Princípio da Densidade de Nutrientes, de forma correta, vai poder perceber no seu corpo, **que contar calorias é desnecessário e prejudicial ao emagrecimento e manutenção do peso.** Estou a falar do princípio de **alimentação de alta densidade nutritiva. Consiste em alimentos que num só, tu encontras uma alta riqueza de diversidade de nutrientes.**

Pois, mesmo que corte calorias da tua dieta, se as poucas calorias que consumires não forem de alta densidade nutritiva (alta densidade calórica), tu corre o risco de continuar a aumentar a gordura da barriga, na mesma.

Pense comigo, se o alimento que consumes a cada dia é de uma alta densidade nutritiva, então automaticamente o teu corpo é altamente nutrido de forma qualitativa e saudável. E a complexidade desses alimentos de alta densidade em micronutrientes, garante o controlo do teu apetite e a ingestão calórica, sem que tu tenhas que lutar em contar calorias ou restringir-te de nutrientes.

Provavelmente tu penses que **a alta densidade nutritiva** significa somente comer frutas e verduras. Quero que entendas isso: **a alta densidade de nutriente inclui igualmente alimentos gordurosos, carboidratos.**

Pense nisso por um minuto, já imaginou se todos os dias tu comeres alimentos muito ricos em calorias, mas pobres em nutrientes, como massas, bolos, biscoitos, pão, arroz branco, por

exemplo (densidade calórica elevada ou baixa densidade nutritiva). O que vai acontecer é que passadas algumas horas, teu corpo vai novamente entrar em fome. Mesmo que tu tenhas consumido uma boa quantidade calórica.

Por outro lado, se tu optar em alimentação **de alta densidade metabólica**, teu corpo automaticamente vai **aprender a ajustar o apetite, reajuste das necessidades calóricas reais**, de forma natural, sem precisar de se enganar com exercício frustrante de contagem de calorias.

Regista isso para sempre: O consumo de alimentos altamente densos em nutrientes é tão poderoso para regular de forma brutal a ingestão de calórica.

Dai que, os atletas de desporto de alto gasto calórico, nas suas atividades diárias, preferem alimentos de alta densidade calóricas (pão, massas, etc) e baixas em densidade de nutrientes.

Porque? O facto é que os alimentos de alta densidade nutritiva, tem uma capacidade fenomenal de bloquear o consumo excessivo de calorias. Logo, essa alimentação pode limitar o apetite e o consumo de calorias suficientes, para sustentar suas atividades diárias de alto gasto calórico desses atletas.

Certamente que tu não és um atleta de desporto de alto gasto calórico. Logo, se adotar uma alimentação de alta densidade calórica, como desses atletas, o risco de ganhar gordura da barriga é quase incontornável. Simplesmente porque tu não tens a capacidade de usar tantas calorias que viram dessa alimentação. É também não precisas de ter apetite como desses atletas para garantir uma alta ingestão calórica.

Por outro lado, para uma pessoa de uma rotina normal, quando opta em alimentos altamente nutritivos reduz as crises de fome, seu organismo filtra melhor o colesterol e os açúcares ruins `a saúde humana. Dessa forma, garante a manutenção do peso saudável e músculos rejuvenescidos, longe da flacidez e da gordura corporal.

Neste Guia, tu terás a lista dos piores alimentos de alta densidade calórica, que precisas parar de consumi-los. Incluindo os alimentos chamados saudáveis, quando são os culpados pela acumulação da gordura em sua barriga.

Eu separei listas de grupos de opções de alimentos deliciosas e saudáveis que vão ajudar a alcançar um corpo saudável e menos envelhecido.

Os nossos corpos aumentam de peso e engordam quando consumimos calorias de forma excessiva e muito acima das nossas necessidades reais. O que leva o organismo a armazenar essas calorias em forma de gordura, dia a pois dia. A capacidade de o nosso organismo armazenar calorias em forma de gordura, foi uma adaptação para a sobrevivência dos nossos ancestrais caçadores-coletores. Pois quando eles

passavam momentos de carência alimentar, os seus corpos eram desafiados a criar e desenvolver células capazes de armazenar calorias, para usarem nos próximos tempos de crise alimentares.

Portanto, durante milhares de anos atrás, as pessoas que foram capazes de armazenar alimentos em forma de gordura, tiveram mais chances de sobreviver e reproduzirem-se durante os tempos de escassez alimentar. Devido a esta adaptação fisiológica, nós ainda somos pessoas com necessidades de comer sempre que temos disponibilidade de alimentos. Uns comem menos e outros comem mais do que os outros.

Infelizmente, nos dias que vivemos temos menos comida “comestível” e muito “lixo” que até é chamado de comida saudável.

Nota que, o organismo dos nossos ancestrais, apesar da capacidade de armazenar calorias, eram corpos raramente obesos. Porque? Justamente porque sua alimentação era de alta densidade nutritiva, por um lado. E por outro, eles queimavam muitas calorias durante os trabalhos altamente intensos.

Hoje, ter um alimento ou refeição tornou muito fácil, que em certos casos tu nem precisa levantar-te da cama. Com uma simples telefonema recebes tudo o que precisas comer, sem sair da tua casa. Tudo isso, graça às enormes mudanças agrícolas e tecnológicas dos últimos milhares de anos.

Nós não temos que passar nossos dias de caçando ou buscando alimentos, como era com os nossos antepassados mais remotos. Há uma abundância em todos os lugares que olhamos, e a maioria não é o que nós historicamente comíamos, vindo da natureza.

Reconheço que são vários fatores que podem condicionar ao ganho de peso e excesso de gordura corporal. Entretanto, há algumas razões principais para o excesso de gordura que nós carregamos. **Mas se removermos o alimento que causa o armazenamento de gordura, e apagar uma grande parte da tentação de comer excessivamente os alimentos altamente processados, podemos melhorar a saúde da nossa cozinha e finalmente transformar nossos corpos em máquinas magras de queimar gordura corporal.**

Nossos corpos, desde os dias dos homens das cavernas, foram feitos para funcionar melhor em **alimentos inteiros, não transformados; proteínas de boa qualidade, gorduras saudáveis, frutas e verdura. Se conseguirmos voltar a uma alimentação mais perto possível daquela que era dos nossos antepassados, seguramente que teremos nossos corpos magros e fortes e saudáveis.**

Não só teremos corpos fisicamente bem compostos e magros, como também estaremos livres da maioria das doenças modernas. Falo de problemas de saúde como, stress, depressão, artrite, diabetes tipo 2, síndrome de irritabilidade intestinal, etc. Todas essas complicações clínicas, estão relacionadas com uma alimentação na base de alimentos altamente processados.

Todos nós, mas todos nós incluindo muitos nutricionistas, médicos e profissionais de saúde, fomos enganados, em acreditar que os alimentos instantâneos, rápidos, pré-confecionados, tornam-nos pessoas *finas*, “*chiques*” e saudáveis.

Mas nada disso é verdade. Muito longe de tornar uma pessoa *fin*a, tua barriga começa a disparar, tuas bochechas e pescoço começam a deformar tua cara. Teu corpo fica grande, pesado com um tamanho que não dá mais para vestir roupas do teu gosto.

Tu sabes porque?

É que, esses jantares, almoços e lanches rápidos, são confeccionados na base de xaropes de frutose de milho, farinhas processadas, enchimentos artificiais, proteína da soja e gorduras ruins. Dai que esses alimentos provocam a inflamação no corpo, estimulam a secreção da insulina e consequentemente a acumulação de mais gordura corporal.

Antigamente, Moçambique era um país de pessoas altamente saudáveis. Obesidade, sobrepeso, diabetes, hipertensão, cancro, insuficiência renal, eram doenças que chamávamos de doenças de países do primeiro mundo. E de facto eram doenças que só aconteciam lá fora.

Mas a quilo que eu chamo de colonização alimentar pelo ocidente, veio com muita força e a uma velocidade extremamente alta.

Os órgãos de comunicação, com as suas propagandas, deu força e impulso para que rapidamente fôssemos enganados e acreditar que os carboidratos importados eram melhores que os nossos.

Então, rapidamente, abandonamos o nosso arroz da machamba, corremos para o arroz branco das embalagens de todos os nomes e marcas. Pois, éramos dito que o nosso arroz não era muito bonito, precisava de muita lavagem, não crescia na panela, etc.

Abandonamos a nossa farinha de milho pilado ou moído e passamos a consumir cada marca de farinha processada e menos saudável.

As propagandas enganosas usaram todos os truques para “meter nas nossas cabeças” que a nossa galinha não era saborosa; demorava cozer e que a melhor era o frango deles.

Nos tínhamos óleos e gorduras saudáveis de coco, amendoim, de mafura, de peixe e de animais que os nossos pais usando os métodos tradicionais faziam a extração. Mas a colonização alimentar tudo fez para nos levar a acreditar que o óleo das suas embalagens atraentes era o melhor que o nosso.

E depois, o que aconteceu?

Parece que os nossos corpos até hoje nunca reconheceram que de facto esta dieta ocidental era saudável e melhor que a nossa. Como resposta, começamos a ter corpos obesos sem exceção de idade nem sexo. As doenças que antes chamávamos de doenças do primeiro mundo, já matavam e continuam a matar aqui em Moçambique também.

Aqui fica claro quanto mais o alimento é processado, mais propriedades e nutrientes perde e torna, tornando um gordura, carboidratos leve ou livre, ou seja, torna um combustível de depósito de açúcares, gorduras ruins e causadores de obesidade e doenças mortíferas.

Cada vez que tu for a mastigar um desses alimentos, lembre-se que eles estão a reduzir de forma decrescente os teus anos de vida. Que estão criando dentro do teu organismo, condições para a ocorrência de inflamações que vão sabotar o teu metabolismo, fazendo com que tenha mais dificuldades para a manutenção de peso e conquista de uma vida saudável.

PARTE 01

É A HORA DE FAZER LIMPEZA NA TUA COZINHA E VIVER COM CORPO MAGRO

Essa é uma lista de alimentos que muitos que estão tentando emagrecer sem sucesso, costumam ter em sua cozinha. Agora vá para os teus armários da cozinha e verifique se esses inimigos do seu emagrecimento fazem parte do teu rancho.

Slim-fast shakes; Nada é saudável com essa droga. Na sua composição carregam altos níveis de xarope de milho, óleos hidrogenados e um monte de outros produtos químicos que contribuem para o estoque de mais gordura corporal.



Fat Free Rice Bolos; Tu precisas livrar seu organismo deste e demais bolos bem calóricos, que se escondem por de trás da palavra “saudável” Livra te do “papo” de que são livres de gordura ou glúten. Aqui trata-se de açúcar de amido refinado sem nenhuma fibra. Eles aumentam tua barriga e dificultam a seu emagrecimento.



Proteína Energética de Soja isolada; Retire da tua cozinha e nunca mais coma. É quase inútil para o teu organismo. Sabes de que é composto? É feito de óleos hidrogenados, caldos de milho em altas concentrações e de conservantes artificiais. Podemos concluir que se trata de uma barra de chocolate ruim, disfarçado num pacote bonito.



Açúcar de Mesa – Cristal e Refinado

O açúcar branco, como o açúcar refinado e cristal são os piores tipos de açúcar de mesa, que tu podes ter em tua cozinha. Não cai no engano de que é mais branco, mais limpo ou no seu preço elevado que o dos outros açúcares. Não contem outro nutriente a não ser a sacarose e aditivos adoçantes artificiais e conservantes venenosos para as nossas células. Provocam fome insaciável, alcoolismo e desparram o aumento do tamanho da barriga e chances de vir a contrair hipertensão e diabetes.



Chips, bolachas e biscoitos; Limpa esses doces e salgados da tua cozinha. São compostos hidrogenados, gorduras e óleos ômega-6 ruim, altamente processados. Contem farinhas processadas e de mais químicos que induzem ao ganho de peso, quase imediatamente!



Óleos Vegetais Refinados; Falo de óleos de canola, óleo de milho, óleo de soja, óleo de girassol, óleo de Cártamo ou safflower, que tu debes usar para cozinhar ou para tuas saladas. Saiba que longe de serem saudáveis, como os seus produtores te garante, são compostos de altas concentrações de ácidos oxidados, gorduras ômega 6, ruim, que levam à inflamações e à doenças cardíacas, ganho de peso e obesidade.

CAPÍTULO I

Alimentos feitos com farinha Refinada

Os nossos antepassados mais remotos, como *Australopithecus* não tiveram dietas de grãos. E em nenhum outro momento ao longo dos séculos passados, um humano ingeriu produtos de grãos em altíssimas quantidades, como nós hoje enjermos. É uma das razões para explicar por que somos tão obesos e doentes.

Agora prepare-se para uma estatística chocante e terrível...

Os nossos antepassados, *Australopithecus*, gastavam cerca de 63% da energia com metabolismo de repouso (metabolismo de queima de gordura). E um homem da nossa atualidade gasta apenas 46% (Cardain e tal.,1998, citado por Paulo Gentil, 2014). Então, os 64 % do seu consumo vai ao armazenamento em forma de gordura.

Atualmente, com as nossas dietas importadas do ocidente, chegamos a consumir 67% de calorias vindo de somente 3 alimentos de grão altamente calóricos, nomeadamente; Arroz branco, farinha de trigo e óleos de milho e de soja.

Dai que não debes admirar quando apanhar referenciados em artigos e livros de nutrição, que os alimentos de grão, estão na linha da frente, quando o assunto é sobre alimentos que mais levam ao sobrepeso, obesidade, excesso da gordura da barriga e à várias doenças cardiovasculares.

Não te esqueças do perigo de alimentos provenientes de grãos de baixa qualidade (os altamente processados e que vem de uma produção altamente industrializada):

Ao entrarem no nosso organismo imediatamente precipitam a subida nos níveis de insulina. O que leva a crise ou surgimento de diabetes tipo 2 e ganho de peso.

Os carboidratos refinados, provenientes desses grãos, sendo de alto índice glicémico, depositam em grades quantidades e em curto espaço de tempo, muita glicose em nossas células.

O que leva o organismo a um ciclo vicioso, como mostra o esquema ao lado. Muita secreção de insulina pelo Pâncreas insulina promove o armazenamento de gordura, fazendo a maneira para o ganho de peso rápido e níveis elevados de triglicérides, inflamação, aterosclerose, diabetes tipo 2 e doença cardíaca.

As Famosas “Farinhas Enriquecidas”

Trata-se um terrível engano dos comerciantes. Isso vale para tantos os outros alimentos levam o sufixo de “enriquecido”. É muito enganador. Pois apenas quatro vitaminas e minerais são tipicamente adicionados de volta, em comparação com os 15 nutrientes e partes essenciais do grão que são removidos, juntamente com a maioria das fibras e outras substâncias saudáveis, como antioxidantes que são removidos.

Aposto que tu não sabia disso aqui:

Os alimentos de trigo provocam aquele inchaço na cara, na barriga, nas pernas, braços, do corpo de pessoas de todas as idades.

O ganho de peso com muita facilidade, a vontade mental e emocional de comer excessivamente, também estão ligadas a sensibilidade ao glúten, que se apresenta em maiores concentrações, nos alimentos de trigo.

Nosso organismo tem intolerância a GLUTEN. E isso tem consequências graves para a saúde do nosso corpo.

E infelizmente o Glúten, está presente em muitas das farinhas, que tu encontras em todos supermercados. Mas os campeões são o TRIGO, CENTEIO, AVEIA e CEVADA (ex. da CERVEJA).

Em 2019, o Dr. Drauzio Varella, médico cancerologista, pioneiro no tratamento de HIV/SIDA, no Brasil, autor do livro de maior sucesso, no país, “O Médico Doente”, escreveu o seguinte:

Em 1940, o pediatra holandês Willem Dicke observou a associação entre a ingestão de proteínas do trigo e as manifestações clínicas.

Mas foi em 1952 que a inglesa Charlotte Anderson demonstrou que o glúten, existente no trigo, na cevada e no centeio, era o causador das lesões histológicas encontradas na mucosa intestinal dos doentes.

E hoje, depois de muita resistência da comunidade científica, já se sabe que os produtos de trigo, são a causa de uma condição de saúde (doença celíaca) de autoimune, causada pela intolerância ao glúten presente no trigo.

Evite no máximo ter produtos de trigo em tua cozinha. Eles causam tentações irresistíveis. E além de causar o acúmulo de mais gordura corporal, também sabotam o teu emagrecimento.

E as Farinhas de Milho Bastante processadas?

A farinha de milho do cultivo tradicional e moído ou pilado é bastante saudável.

Mas as farinhas vindo de culturas bastante envenenados pelos químicos fertilizantes e aceleradores do seu crescimento, são bastantes perigosos para a saúde e são a causa de excesso da gordura da barriga.

O milho, não é o um vegetal, como popularmente é conhecido. Mas sim um grão. E os efeitos nefastos a saúde desse grão complicam aumentam ainda mais quando é farinha de milho processado.

Os amidos em produtos de milho podem ser quebrados rapidamente no organismo, desparrando seus altas concentrações de açúcares para o sangue. O que pode causar desejos ardentes para o consumo de mais carboidratos simples.

Milho contém uma grande quantidade de fitato ou fítico (que é um anti-nutriente). O ácido fítico é um composto anti-nutriente, que ao se ligar ao ferro, pode impedir ou dificultar a absorção de nutrientes essenciais pelo sistema digestivo. Dai que uma dieta muito rica em ácido fítico pode causar o surgimento de complicações de saúde como anemia, fadiga constante.

Óleos de Milho

Também são utilizados na maioria dos alimentos processados (juntamente com óleos de soja). Tanto óleo de milho como óleo de soja, são excessivamente elevados em gorduras ômega-6 ruins, inflamatórias e pobre em gorduras anti-inflamatórias, ômega-3. O que pode levar ao surgimento de doenças degenerativas e ganho de peso ao longo do tempo.

Entretanto, logo que se comprometer a consumir alimentos puros e naturais, então teu organismo começará a eliminar uma grande quantidade destes grãos.

Fica esperto. A medida que as pessoas tendem a descobrir os efeitos maléficos dos produtos de grãos processados, os seus produtores estão mudando de estratégias contra-atacar seus clientes. No seu marketing enganoso, vão trazendo nomes como, *saudável, especial, sem glúten, integral, etc.* E aplicam um preço relativamente mais alto, para convencer o consumidor a acreditar que de facto, trata-se de um alimento de qualidade.

A melhor coisa a fazer é evitar grãos. E em especial, o trigo e milho processados (seja em óleo ou farinhas).

Experimenta o seguinte:

Tenta ficar pelo menos duas (2) semanas sem consumir produtos de grão em tudo em todas as tuas refeições.

Eu garanto pela minha própria experiência, que sentirás e verás ótimas transformações, no seu peso, sono, apetites, no teu peso e em outros aspetos de saúde no geral.

Por exemplo, em vez de ter massa com molho e carne para o jantar, confira neste site, opções altamente deliciosas e saudáveis: <https://grasslandbeef.com/?affiliateid=1>

Outro exemplo seria café da manhã.

Em vez de cereais, prefira mata-bichos com ovos inteiros e orgânicos. Esqueça salsicha de frango. no teu matabicho, prefira carboidratos complexos e saudáveis como, mandioca, batata-doce e inhame.

Em vez de grãos, um pequeno pedaço de fruta ou um pouco de chá com mel puro. Este é um delicioso chá que irá controlar o teu açúcar no sangue, equilibrar tuas hormonas e eliminar os anti-nutrientes encontrados na maioria dos grãos. São apenas alguns exemplos, mas acho que tu já percebeste qual é ponto, sobre se livrar sua proteger a saúde do teu corpo, livrando te dos grãos ruins.

13 ALIMENTOS DE FARINHA REFINADOS PRA EVITAR

1. Pão branco, pães, bolos, bolinhos
2. Cookies
3. Crackers
4. Bolos
5. Cereal feito com farinha refinada
6. Caldos e molhos empacotados
7. Macarrão Pré-empacotado
8. Jantares com massas
9. Farinha branca de milho processado
10. Chips de milho; Fritos e Pipocas
11. Tortilhas de trigo e milho
12. Cereais de milho, especialmente os refinados e adoçados
13. Qualquer coisa com milho como um dos principais ingredientes



CAPÍTULO 2

15 Alimentos e Bebidas contendo Xarope de Milho com altas Concentrações de Frutose

Xarope de milho com altas concentrações de Frutose, **como Soda, Refrigerantes, Tomate Ketchup, Molho de Salada, etc.**

Um dos muitos outros usos do milho é o adoçante do baixo custo, que é a frutose de milho. De 1973, para cá, a produção de xarope de milho com altas concentrações da frutose, aumentou 4.000 %. E hoje, o xarope do milho é o adoçante mais usado como adoçante de muitos produtos industrializados.

Estima-se que cada um de nós chega a consumir cerca de 77.281 calorias extras. E o que significa em termos de ganha de peso?

Se considerarmos que 3500 calorias, corresponde a 0,5 kg (meio quilo) de gordura, o consumo de 77.281 calorias, por ano, pode levar ao ganho de mais de 9kg de gordura.

Se tu és um pai ou mãe, por favor proteja teu filho de sobre peso e obesidade.

Estudos recentes apontam que, no geral os adolescentes consome, por dia até 15 a 20 colheres de chá de açúcares, adicionados de xarope de milho com frutose elevado, a partir de bebidas refrigerantes e outros lanches altamente adocicados, como pipocas de milho, chips, bolachinhas, bolinhos, etc.

Por essa razão eu não admiro em quase todos os anos ter alunos em minhas turmas, que sofrem de obesidade, anemia e de problemas sérios de apetite em comidas verdadeiramente saudáveis.

Da próxima vez que estiver num supermercado e pretender comprar bebidas como refrigerante incluindo sumos e as chamadas bebidas desportivas (Red Bull, energader, etc). Experimente dar uma olhada na informação nutricional. Aposto que ficaras estremecido, ao perceber que o primeiro ou segundo ingrediente dessas todas bebidas é xarope de milho de alta concentração de frutose.

Também, dá uma olhada nas etiquetas de outros produtos como, molho de tomate, sopa empacotada, cereais, e biscoitos.

Então, tu já deves perceber por que hoje em dia, em moçambique e no mundo fora estamos a ter cada vez mais crianças e adultos com sérios problemas de obesidade.

A grande razão é que o xarope de frutose de milho, quando entra no nosso organismo é muito facilmente convertível em gordura, do que outro qualquer açúcar.

Outro mal pior; além de precipita a subida de níveis de insulina, esse açúcar de xarope de milho, levanta os triglicerídeos, que é um fator muito importante para a ataque cardíaco.

Outra consideração importante para entender o perigo dos adoçantes de xarope de milho;

O açúcar do Xarope de milho não segue a mesma via metabólica como outros açúcares. Mas, antes, deixa-me segredar-te que o açúcar da frutose de alto teor de frutose é mais doce e inclusive é usado para adocicar os produtos chamados de zero açúcar, light e outros “*dietéticos*” . Se atribuíssemos um índice 100, ao açúcar sacarose, então o xarope de xarope de milho ficaria com índice de 120. Enquanto a glicose ou açúcar chega às células através da insulina, os açúcares da frutose do milho, frutose entra nas células através de uma ação totalmente separada, que não depende da insulina. A frutose não estimula o pâncreas a produzir insulina. E entra nas células do fígado independente de qualquer mediação da insulina. Portanto, esse percurso metabólico da frutose de milho, além do excesso de peso, aumenta o LDL, aumenta a lipogénese, aumenta os ácidos graxos livres que geram resistência à insulina. Ainda promove o incremento de frutose promovendo a formação de gotículas lipídicas que causam esteatose hepática.

Não é tudo quanto ao veneno da frutose.

O xarope do milho inibe a sensação de saciedade, por não ser transportado pela estimulação do sistema nervoso. Uma vez dentro das células, a frutose forma triglicéridos mais eficientemente do que a glicose. Isto significa que a frutose converterá os compostos gordos no sangue, que são armazenados então facilmente no corpo, em forma de gordura.

Muita gente não sabe disso. Mas o xarope de milho com alto teor de frutose, contribuem para os riscos de alzheimer, demência, problemas de fertilidade, memória e perda de visão, problemas com a regulação da pressão arterial. Também pode causar fadiga extrema e disfunção neuromuscular.

Se tu desejas travar o aumento da gordura em seu corpo e viver o resto da tua vida, livre de doenças do século, precisas jurar agora mesmo, começar a eliminar alimentos com xarope de milho, hoje e agora.

A solução é bem simples. Comece a introduzir uma alimentação na base de alimentos saudáveis e naturais.

O açúcar vindo de alimentos saudáveis proporciona um sentimento de satisfação com suas refeições. Ativam no cérebro, um sistema automático de regulação no consumo de calorias.

Se você comprar quaisquer alimentos processados, certifique-se de ler o rótulo e colocá-lo novamente na prateleira, se ele tiver altos teores de frutose de milho, como um ingrediente - especialmente se ele é o primeiro ou segundo maior ingrediente rotulado.

16 Alimentos Com Xarope De Milho De Alto Teor de Frutose Para Tu Evitar

1. Qualquer tipo de soda (Froze, Fizz, Coca-Cola, Pepsi, 7-up, Sumo em latas, etc)
2. Cerveja, Sumos empacotados e a Lata
3. Limonadas
4. Todas bebidas chamadas *Light*, *Zero*, *Dietetico*, etc
5. Bebidas chamadas desportivas (energade, reed bull)
6. Molho de maçã pré-fabricado, cocktail de frutas a venda (bares e restaurantes), frutas enlatadas
7. Molhos de churrasco, molho de bife
8. Mixis de Bebidas alcoólica mistura, como caperina
9. Pudim, Sobremesa com Jell-O, yogurt
10. Sorvetes
11. Bolos pré-fabricados
12. Famosos Suminhos para Crianças
13. Todos os Doces artificias
14. Todos Cereais refinados
15. Barras de Granola
16. Qualquer coisa pré-feita e pré-embalado provavelmente tenham xarope de milho ou HFCS nele, evita!

CAPÍTULO 3

10 Alimentos de Margarinas, óleos vegetais, gorduras trans

Quase todos nós estamos a ser pregados isso: reduza ou simplesmente não coma gordura. De facto, existem gorduras que tu nem tão pouco devias meter em tua boca. Mas também existem gorduras saudáveis para regular teu peso e ajudar-te a emagrecer.

Se continuares a comer gorduras ruins, não só te vão fazer engordar, como também te vão colocar em risco de desenvolver uma variedade de problemas de saúde e o envelhecimento prematuro.

Ao contrário da crença popular, as gorduras trans e os óleos vegetais refinados, finalmente já estão a ser observados como sendo os vilões dos problemas de saúde. Está mais que comprovado que estas gorduras ruins, são os principais contribuintes para a inflamação, câncer, doença cardíaca e obesidade;

Tu precisas entender que as gorduras trans, não são gorduras naturais. Mas sim, óleos vegetais artificialmente transformados com hidrogênio sob alto calor, pressão e produtos altamente químicos. Isso é extremamente fatal, se considerarmos que, nesse processo um óleo transforma-se em algo mais sólido para temperatura ambiente. Os fabricantes de alimentos usam gorduras trans porque aumentam a vida útil dos alimentos, mas são altamente destrutivos em nossos corpos, causando muitas das doenças que assistimos, desde que começamos a ter alimentação de dietas do Ocidente. Quando nos alimentamos de gorduras e óleos trans, as membranas das nossas células tornam-se frágil e ganham incapacidade para metabolizar adequadamente nutrientes e calorias.

Da próxima vez que decidir consumir algo com esse tipo de óleo ou gordura, como as saborosas e assassinas batatinhas fritas, frangos fritos, hambúrguer, convido-te seriamente, nos danos que isso vai provocar no seu interior.

Uma célula saudável tem uma membrana viva, respirando que transmite e utiliza nutrientes adequadamente. Mas uma célula afetada por gorduras trans, sua membrana é como um esconde duro em sua volta que funciona de forma menos saudável. Esse escudo sufoca a célula e faz com que a célula se torne disfuncional; bloqueando o metabolismo, a nutrição, e criando uma incapacidade para dar uma resposta necessária à glicose. A inflamação no corpo aumenta. Isto conduz não somente às doenças como diabetes e doença cardíaca, mas o ganho acelerado de mais peso e barriga. Reduz drasticamente a capacidade de lutar contra infeções e cancros.

Apesar dos perigos que as gorduras trans representam para a saúde pública, infelizmente, eles ainda são encontrados em muitos alimentos processados e cozidos, como por exemplo, **biscoitos, chips de lanche, margarina vara e pipoca.**

A maior parte de gorduras trans, vem de óleos vegetais processados e totalmente ou parcialmente hidrogenados. A Margarina e qualquer outro tipo de sólidos substitutos de manteiga são verdadeiros exemplos de gorduras trans. A Manteiga é muito melhor do que estes substitutos artificiais. Na verdade, a manteiga pode realmente ser saudável, especialmente a manteiga em gramas orgânicas.

Agora deixa-me falar-te óleos vegetais

Os óleos vegetais foram pensados para serem uma alternativa saudável à gorduras saturadas. Óleos vegetais poli-insaturados foram elogiados como óleos saudáveis para se usar, em detrimento de banha e gorduras de animais. O facto é que esses óleos foram elogiados não porque na verdade eram saudáveis. Mas pelo facto de serem de produção massiva e altamente barata. Também são industrialmente processados facilmente e com menos custos para os seus produtores. E isso significa mais lucro em menos tempo, o que não acontece com a produção de outros óleos saudáveis.

Durante muito tempo fomos forçados e enganados a acreditar que óleos como de canola, de milho, de soja e de girassol eram alternativas saudáveis, para fugirmos de gorduras muito saturadas. E esses óleos continuam sendo os mais usados nas cozinhas de muitos moçambicanos.

Mas as pesquisas científicas de alto reconhecimento mundial (<http://www.ucla.edu/>), deixam claro que esses óleos e gorduras transg, são causadores de problemas de inflamação no corpo, e perturbam a atuação dos ácidos graxos ômega 3. Os ácidos graxos ômega 3, são gorduras e óleos saudáveis encontrados em peixes naturais (não peixes criados) e em carnes de animais alimentadas com grama na sua criação.

Os ácidos graxos ômega 6, são encontrados altamente em óleos vegetais e gorduras trans. Os ácidos graxos ômega 6 são essenciais para a nossa dieta. Entretanto, quando consumidos em altíssimas quantidades, como está acontecer nos dias de hoje, são altamente prejudiciais a saúde. O consumo excessivo, de gorduras ômega 6, levam a problemas de saúde, incluindo doenças infecciosas e doenças auto-imunes, como cancro e doenças cardiovasculares.

Tudo começa por volta dos anos de 1900. Foi aproximadamente nesses anos em que o consumo de gorduras em nossa alimentação mudou drasticamente para sempre. A humanidade vinha consumindo gorduras e óleos recheados de ômega 3, altamente saudável. Mas nos primórdios dos anos 1900, como resultado da evolução industrial, os óleos vegetais altamente refinados, com elevado teor de ácidos graxos ômega 6, entraram nas nossas cozinhas, de forma muito massiva e agressiva. Então os óleos e gorduras saudáveis ômega 3, vindos de alimentos naturais como, peixe, vacas vindos da criação do pasto natural, foram empurrados para fora do consumo humano.

Simultaneamente as doenças altamente mortíferas surgiram se expandiram a medida que essas dietas de óleos não saudáveis inundavam os mercados de todo o mundo.

Repara que, os ossos ancestrais como é o caso dos primeiros caçadores-coletores, tiveram nas suas dietas um Ômega 6 a Omega 3, numa proporção de 2:1 ou 3:1. E hoje essa proporção situa-se entre 20:1.

Consumir grandes quantidades de óleos vegetais é prejudicial para o corpo, especialmente para os órgãos reprodutivos e os pulmões. Basta lembrar que os cânceros mais frequentes, são o da mama, do colo do útero, de próstata e cancro de pulmão.

Alimentação com excesso de óleos vegetais, especialmente os óleos vegetais hidrogenados, também pode causar irritabilidade, dificuldades de aprendizagem, toxicidade do fígado, diminuição da função imunológica, problemas de crescimento físico e mental em bebês e crianças, aumento de ácido úrico, perfis de ácido graxos anormais no tecido gordo; e estes estão extremamente associados à queda nos processos mentais (Alzheimer e demência) e aos danos nas cromossomas, por acelerarem o envelhecimento.

Outra coisa que estava a esquecer de te alertar é sobre toxicidade desses óleos quando são aquecidos. Estudos científicos mostram verdades assustadoras acerca dos danos desses óleos quando passam das frituras. Tanto para a fritura descontinua assim como na fritura contínua (https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732013000300010, só para citar um dentre vários estudos). Os óleos vegetais refinados, quando são aquecidos, mudam para uma substância como verniz dentro dos nossos intestinos.

De certeza que tu já tentaste limpar uma panela com óleo vegetal cozido. Isso é quase impossível! Pense nisso acontecendo dentro do seu corpo! E quanto mais aumenta o número de vezes em que o mesmo óleo é aquecido, como acontece nos restaurantes, pastelarias, *take away* outros locais de produção dos famosos *fast food's*, aumenta ainda mais a toxicidade desses óleos.

Pense seriamente nisso na próxima vez que comer guisados, batatas fritas, frango frito, hambúrguer, da rua. Pois o óleo para prepararem essas comidinhas é durante muitos dias aquecido durante as frituras. Também, casos há, em que o mesmo óleo é várias vezes usado para fritar alimentos diferentes, aumentando ainda mais a perigosidade para a tua saúde.

O nosso organismo conta com um mecanismo de combate as inflamações causadas pelos óleos vegetais refinados. Ou seja, as artérias emitam o colesterol para reparar os danos causados pela

inflamação. Quando o colesterol é emitido para fora pelo corpo para reparar paredes danificadas do vaso sanguíneo, ele (colesterol) atua como um auxiliar da banda cobrindo a lesão. Mas se o disparo de inflamações continuarem com o consumo excessivo desses óleos e gorduras, nas suas ações de reparação, o colesterol acaba causando um efeito de estreitamento do vaso sanguíneo, o que pode causar o início do desenvolvimento de aterosclerose.

Dai que, infelizmente o colesterol da dieta tem sido injustamente acusado de ser o culpado pelas doenças cardíacas. Mas que na verdade as gorduras refinadas ômega 6 (e todas outras gorduras trans, açúcares, alimentos inflamatórios da dieta) é que estão por de trás de problemas de saúde como hipertensão e AVC.

Outras pesquisas indicam que os óleos vegetais hidrogenados contribuem para a osteoporose. Os cientistas descobriram que o consumo de gordura trans diminuiu a testosterona, causam a produção de esperma anormal, e gestação alterada. O consumo de gordura trans também interfere negativamente no uso dos ácidos graxos saudáveis, ômega 3, pelo organismo.

Os exemplos dos piores exemplos de óleos vegetais extremamente ruins são: óleo de canola, óleo de soja, óleo de girassol, óleo de milho e óleo cártamo ou safflower. Também em alimentos com gorduras trans, como as embalagens dos famosos cookies, biscoitos, sobremesas, margarina, enganosamente chamada de substitutos saudável da manteiga de manteiga, chips e muito mais.

Se de facto estiver comprometido em ter um corpo saudável, com menos riscos de vir a desenvolver doenças que na atualidade está deteriorar a saúde de pessoas de todas as idades e poder por calças ou saias elegantes, sem impedimentos da sua barriga, eu aconselho fortemente a buscar um equilíbrio saudável entre o consumo de gorduras ômega 6 e ômega 3. O saudável é contrabalançar numa proporção de 2:1.

Óleo de peixe de alta qualidade, ou mesmo o óleo de Krill que é altamente potente, pode realmente ajudar a tornar sua cozinha muito saudável. O óleo de Krill, tem os benefícios adicionais em ter uma maior absorção devido aos fosfolípidios contidos, assim como o antioxidante poderoso, astaxantina da krill que chega a 47x mais de poder antioxidante do que o óleo de peixe. Com isso dito, há poderosos benefícios para o óleo de peixe e óleo de krill.

10 ALIMENTOS COM GORDURAS TRANS PARA EVITAR

1. Margarina ou qualquer outro tipo de substituição de manteiga
2. Produtos cozidos ou fritos com gorduras hidrogenadas, como biscoitos, famosos bolinhos pré fabricados com os famosos *maguinhas*
3. Pipoca de micro-ondas
4. Alimentos congelados como batatas fritas
5. Certas barras de amendoim que não sejam naturais ou de fabrico caseiro
6. Bolo de cereja
7. Substitutos de cremes (creme orgânico real é muito mais saudável do que os substitutos do creme)
8. Fast food de batidos de leite
9. Qualquer alimentos fritos como batatas fritas, frango frito, peixe frito, etc
10. Queijo velveta ou outro embalado de queijo

CAPÍTULO 4

9 Adoçantes Artificiais Para Limpar da Tua cozinha:

Splenda ou Sucralose, Aspartame ou NutraSweet e Sacarina

Infelizmente, muitos produtos que são colocados nos supermercados, com alcunhas de *saudáveis*, *dietéticos*, *light*, *zero açúcar*, *etc*, para iludir as pessoas que buscam por uma alimentação e um estilo de vida saudável, estão repletos desses adoçantes venenos doces.

Médicos e pesquisadores advertem que não há nenhuma evidência real de que os substitutos do açúcar ajudam as pessoas a perder peso. Pesquisas científicas, sugerem que estes adoçantes químicos podem realmente estimular apetite e da insulina (<https://drvictorsorrentino.com.br/aspartame-o-doce-veneno/>).

Os adoçantes artificiais são misturas químicas que nunca deviam ser enjeridos como um alimento comestível. A melhor coisa a fazer é evitar todos os substitutos adoçantes artificiais e químicos. Eles não têm valor de um alimento. O que fazem é enganar nosso paladar e acreditarmos que estamos a comer algo doce. Mas na verdade esse algo com sabor doce, contém subprodutos de toxinas altamente prejudiciais.

Como os adoçantes artificiais enganam o corpo?

Aspartame, por exemplo, foi descoberto em 1965 durante pesquisas de uma droga anti-úlceras. Foi introduzido no mercado americano na década de 50. E na década de 60 chegou a ser banido pelo Departamento de Administração de Drogas e Alimentos Americano (FDA). Depois de muitas jogadas da indústria alimentícia e muitas pesquisas indicando seus perigos para a saúde, foi novamente liberado em 1974. Em 1988 o aspartame correspondia a 80% das reclamações foram dirigidas ao FDA sobre aditivos alimentares.

Aspartame, não tem nenhuma caloria. Mas é capaz de elevar significativamente os níveis de aspartato e glutamato no sangue, graças a presença de aminoácidos com fenilalanina na sua composição química. O aspartato e o glutamato agem como neurotransmissores no cérebro, permitindo a transmissão de informações entre os neurônios.

Porem, o excesso no consumo do adoçante, aspartame, pode chagar a maiores concentrações que chegam a matar os neurônios. Isso acontece por permitir demasiada afluência de cálcio pra dentro das células, que gera excesso de radicais livres, matando e causando danos às células neuronais. Dai que essas substâncias são chamadas de excito-toxinas, pois excitam as células até a morte.

A barreira hemato-cefálica (sangue/cérebro) protege o cérebro do excesso de aspartato e glutamato e outras toxinas. Mas durante o período da infância, ela pode não estar completamente desenvolvida. Se considerarmos que o organismo das crianças é bombardeado, todos os dias, com os *alimentos*, dos lanchonetes, das pizzarias e em diversas, bebidas e comidinhas doces, podemos ter a ideia sobre o quão a saúde dos nossos filhos está em perigo.

O excesso de glutamato e aspartato, lentamente começa a destruir neurônios. Cerca de 75% das células neuronais em uma área particular do cérebro são mortas antes de quaisquer sintomas clínicos de enfermidade ser percebido.

Essas complicações da saúde estão relacionadas com exposição exacerbada a aminoácidos excitatórios: **Esclerose múltipla, Esclerose lateral amiotrófica (ELA), Perda de memória, Problemas hormonais, Perda de audição, Epilepsia, Alzheimer, Hipoglicemia, Demência, Lesões no cérebro, Desordens neuro-endócrinas.**

Sem dúvida, adoçantes artificiais confundem o corpo e o cérebro. Isto leva a um ciclo vicioso de desejo de comer e comer mais adoçantes artificiais.

Os cientistas agora suspeitam que algo adicional está acontecendo em muitas pessoas que têm usado adoçantes artificiais. O sabor doce de adoçantes de não-caloria, podem estar a provocar a liberação de insulina, mesmo quando não há ingestão de alimentos para alimentar as células. Depois de descobrir a sua doçura, foi comercializado, e controvérsia sobre a segurança deste adoçante artificial tem seguido desde então.

A Sacarina

A sacarina foi o primeiro adoçante artificial a ser descoberto. E foi descoberta em 1879 por Ira Remsen e Constantine Fahlberg, em Johns Hopkins University. Durante o seu trabalho de fabrico de corantes químicos, a partir de derivados de alcatrão da hulha. Então um conteúdo terá se despejado no laboratório. Fahlberg esqueceu-se de lavar as mãos antes do almoço e reparou que os seus dedos tenham um sabor doce. Remsen e Fahlberg publicaram a sua descoberta em 1880.

A sacarina tem um passado muito controverso. A FDA tentou bani-la em 1977, quando os cientistas afirmaram que este adoçante induzia cancro da bexiga. Entretanto continuo no mercado, porem, com obrigação de levar uma advertência que alertaria os consumidores, sobre a sua associação aos riscos de desenvolvimento de cancros.

No ano 2000 os magnatas produtores desse químico, acabaram por influenciar os sistemas até conseguirem a retirada do produto da lista das substâncias carcinogénicas.

A sacarina é apontada como a causa das seguintes reações em seus consumidores: Alzheimer, Nausea, Dores de cabeça, Diarreia, Urina excessiva, etc.

Pense nisso da próxima vez que pegares esses pacotes rosa para adoçar o teu chá. Esteja ciente de que está adicionando um derivado do alcatrão de carvão, no teu organismo.

A Splenda ou Sucralose

Comparativamente a Sacarina e aspartame, ainda não houve provas convincentes quanto a segurança ou não no consumo desta substância.

A sucralose é um pó de zero calorias usado como adoçante artificial para substituto do açúcar adoçante artificial. A sucralose é aproximadamente 600 vezes mais doce que a sacarose (açúcar de mesa), duas vezes mais doce que a sacarina, e 3.3 vezes mais doce que o aspartame.

Ora, a sucralose não é todo ele feito de propriedades naturais. Uma parte de sucralose é natural. Mas a outra é bem sintética. Este componente sintético é quimicamente criado, através de adição de átomos de cloro, de modo a se confundir com açúcar.

O fabricante do Splenda, afirma que o cloro adicionado à sucralose é similar ao átomo de cloro na molécula de sal. Quando combinado com o sódio, o cloro resulta em uma "ligação inofensiva" para produzir o sal da mesa. Sabe-se que ao contrário das ligações iônicas, os cloros quando se ligam de forma covalente, tornam impróprios para o organismo humano

Sucralose foi acidentalmente descoberto na década de 1970, por pesquisadores que procuram criar um novo pesticida. Então, um cientista jovem sem saber do estava acontecer, provou seu novo "inseticida", mas que descobriu que era algo doce.

Uma vez que um adoçante não calórico é muito mais comercializável do que um pesticida, decidiram dar o nome de "Splenda". E foi anunciado como sendo um substituto de açúcar natural. Tratando-se de uma substância que pode matar insetos, parece me muito provável que seja prejudicial para os seres humanos também.

Como funciona o Splenda?

Quando entra no organismo humano, boa parte da substância chaga às células sem ser digerida. Na verdade, apenas cerca de 10 a 15% do Splenda é digerido. Mesmo os testes feitos por fabricantes de Splenda, são assustadores. Estudos revelaram que os animais de teste sofriam de alguns efeitos secundários realmente desagradáveis, como fígado e rins avolumados. Essas conclusões foram de um estudo de curto prazo. Pois, havia muita pressa para se colocar rapidamente esta substancia e começar a faturar milhões de dólares. Então, imagina se fossem realizados estudos de longo prazo?

O grande problema é que hoje, este Splenda está a ser mais consumido por pessoas que buscam pela vida saudável. Pois, essa substância, faz parte de muitos dos alimentos sem chamados de “alimentos de açúcar” e em dietas chamadas de “*low calorías*” e receitas de culinárias. As pessoas em dietas sem açúcar e de baixas calorías, estão consumindo em altas quantidades este produto, quase em todos os em forma de alimentos diversos e bebidas.

Algumas pessoas são realmente alérgicas a sucralose e as reações podem ser tudo a partir, de ataques de pânico, dores de cabeça, cólicas intestinais, diarreias, dores musculares, dor de estômago. As reações alérgicas não podem aparecer na primeira vez, mas podem aparecer de repente depois de várias exposições.

Há também evidências de que o seu consumo pode prejudicar o sistema digestivo e teu sistema imunológico. O que não é bom para emagrecimento e muito menos para a tua saúde no geral.

Embora pareça improvável que a sucralose seja tão tóxica como aspartame, parece evidente que a partir dos perigos vistos na investigação e da sua estrutura química, a longo prazo podem contribuir para graves distúrbios imunológicos e neurológicos.

Estes são os sintomas alérgicos mais comuns que a pessoa pode apresentar:

- ❖ Aperto no peito, tosse ou falta de ar
- ❖ Inchaço no rosto, pálpebras, lábios, língua ou garganta; dores de cabeça e enxaquecas.
- ❖ Nariz estufado, escorbuto e espirros.
- ❖ Comichão e inchado na vista ou olhos lagrimejados.
- ❖ Palpitações cardíacas ou vibrações.
- ❖ Ansiedade, tontura e sensação de depressão.

Há muitos outros adoçantes naturais que são escolhas muito mais saudáveis e não contêm uma lista de efeitos secundários assustadores quando ingeridos. Estes serão explicados mais adiante neste livro.

9 ADOÇANTES SEM AÇÚCAR PARA TU EVITAR

1. Diet Soda ou Refrigerantes dietéticos
2. Kool-Aid sem açúcar
3. Bebidas sem açúcar de todos os tipos
4. Bebidas desportivas sem açúcar
5. Sorvete Sem açúcar
6. Gomas Sem açúcar
7. Doces Sem açúcar
8. Muitos pós de proteína e barras, também contêm adoçantes artificiais em doses pesadas.
É só verificar os rótulos.
9. Qualquer coisa que diz, livre de açúcar, ou zero açúcar ou light, no rotulo do produto!
Pode ter certeza que contém um dos adoçantes artificiais mencionados.

CAPÍTULO 5

Leite Pasteurizado Comercial

Embora o leite é tipicamente promovido como um alimento saudável, há muitos problemas com os laticínios pasteurizados e comerciais. Há apenas uma forma de leite saudável e que é cru, ou seja, que não é não pasteurizado nem homogeneizado. É um leite de grama de vacas saudáveis.



Infelizmente, praticamente todo o leite vendido em nossos supermercados, foi pasteurizado e homogeneizado (e é quase sempre de vacas alimentadas por milho), transformando assim um alimento saudável em um não saudável.

A indústria de laticínios, está colocando no mercado cada vez mais leite pasteurizado, em diferentes marcas. E engana-nos com os seus discursos propagandísticos, de que são leites saudáveis. Não existe nada de saudável nesses leites.

Segundo estudos científicos, os leites pasteurizado, está associado a complicações de saúde, que hoje assistimos em muitos pacientes. Em destaque está, diabetes, câncer de próstata, artrite reumatoide, aterosclerose, anemia, leucemia e cancro do ovário.

Da uma olhada nesses dados:

Há 50 anos atrás uma vaca saudável produzia cerca de 2.000 litros de leite por ano. Mas Hoje, os produtores de topo produzem cerca de 50.000 litros de leite, por ano!

Mas como é possível?

Claro que não se trata aqui de um resultado de fenômenos naturais. Entenda que, para o efeito, muitas drogas, antibióticos, hormonas de crescimento, planos de alimentação forçados e reprodução especializada, estão por de trás destas quantidades assustadoras.

O pior, tu ainda não ouviste; a vaca leiteira é ainda administrada a hormona de crescimento bovina ou BGH. Esta droga é conhecida como estimulador da produção de leite. Entretanto, de acordo com o fabricante desta hormona, a Monsanto, essa substancia não afeta negativamente o leite e a carne da vaca.

A minha pergunta é, tu podias esperar outra resposta vinda do próprio vendedor ou produtor?

Infelizmente, para tais conclusões da fabricante, não se baseou de estudos a longo prazo, para se aferir os verdadeiros efeitos desta hormona, sobre os seres humanos que consomem o leite contendo BGH.

Mesmo assim, estudos têm incidido BGH, nos fatores de risco para o aparecimento de tumores cancerígenos. Também existe uma teoria que associa o aumento das taxas de câncer de mama em mulheres, com o consumo destes produtos lácteos.

Dai que, em 1999, a União Europeia e outros países como Canada, chegaram a proibir a venda e utilização da hormona de crescimento, BGH. A preocupação é a proteção dos seus cidadãos das doenças associadas ao uso da droga, no corpo humano.

Além dos prejuízos na saúde humana, esta hormona também é indicada como a causa de doenças em gado, como é o caso da mastite em vacas leiteiras. O que leva aos criadores industriais a administrar toneladas de antibióticos, para curar as vacas desse problema de saúde animal. E no final das contas, boa parte desses antibióticos aparece no leite que tomamos.

Todos os mamíferos que produzem leite, excretam muitas toxinas através de seu leite. E isso inclui antibióticos, pesticidas, produtos químicos e hormonas de crescimento. O que deixa claro que sem nos aperceber, ao consumirmos leites comerciais, também estamos lançando estes químicos para o nosso organismo. Provavelmente seja por esses motivos que estamos a ser cada vez mais resistentes aos antibióticos.

E o famoso leite integral, Será que de facto é saudável?

Na verdade, o chamado leite integral é um cocktail de antibióticos, químicos, hormonas BGH. Os seus fabricantes, só mudam de nomes, mas leite pasteurizado não é um alimento saudável. É urgente tu banires da tua alimentação. Caso contrário continuará causando-te mais acúmulo de gordura corporal, ao mesmo tempo que vai-te intoxicando. Calorias vazias que apenas adicionam libras ao teu corpo, e enchê-lo com produtos químicos.

Outro problema é que as vacas leiteiras, são criadas na base de uma dieta não natural. Com certeza que essa dieta altera totalmente a composição natural de gordura do leite, principalmente os ácidos graxos muito importantes para a saúde, como Omega 3 e ácidos linoleicos conjugados. Durante a pasteurização o leite é submetido a um calor que altera os aminoácidos do leite, nomeadamente a lisina e tirocine, fazendo com que as proteínas sejam menos disponíveis. O que pode promover a destruição das vitaminas. E a perda da vitamina "C", do leite, no processo de pasteurização tem excedido até 50%; a perda de outras vitaminas hidrossolúveis por exemplo, pode chegar aos 80%.

Existem evidências que na pasteurização, acontece a alteração da lactose (açúcar de leite), tornando-o mais facilmente absorvível no organismo. Quando o leite é pasteurizado, as moléculas de proteína são aquecidas e eles mudam de forma e composição, tornando-os muito mais difícil a sua quebra e digestão. Uma molécula de proteína simples torna-se uma molécula firmemente dobrada. Este leite, em seguida, coloca uma tensão desnecessária em nosso sistema digestivo para produzir enzimas digestivas capazes de quebra-los. Esta é uma das razões pela qual o consumo de leite foi associado com diabetes. É uma tensão no pâncreas para produzir enzimas. É também a razão por de trás de muitas alergias de leite.

Nos idosos e nas pessoas com intolerância ao leite ou outros distúrbios digestivos, o leite passa através das paredes intestinais não totalmente digeridos.

Porque o leite é aquecido na pasteurização, o calor destrói as enzimas ativas e saudáveis do leite verdadeiramente saudável. Alias, o verdadeiro teste para uma pasteurização bem-sucedida é ausência de enzimas. Estas enzimas são especialmente importantes para ajudar o nosso corpo a quebrar e usar todos os nutrientes saudáveis no leite, incluindo o cálcio. É por isso que as pessoas com osteoporose não podem obter cálcio a partir de leite pasteurizado. O cálcio no leite não é simplesmente utilizado muito bem. A enzima Lipase, por exemplo, é uma das enzimas do leite cru, que ajuda o corpo a digerir e utilizar o ácido linoleico conjugado, contido no *milkfat* (gordura de manteiga).

E gorduras Omega 3, ambos extremamente saudáveis e que ajudam a combater o cancro e excesso de gordura corporal e na construção da massa.

Quando consumimos leite que *“vem diretamente da vaca”*, beneficiamo-nos do creme muito rico em todas as gorduras saudáveis.

Considerando a forma como o leite comercial é produzido e processado, compreende-se o facto de muito de nos sermos alérgicos a esse leite. Uma reação alérgica ao laticínios pode causar

sintomas como diarreia, vômitos, dor de estômago, depressão, cólicas, gases, inchaço, náusea, dores de cabeça, desequilíbrio de apetite, entre outros.

O consumo de leite comercial sempre foi associado a muitas outras complicações de saúde, como asma, aterosclerose, diabetes, infecções crônicas (especialmente as infecções respiratórias), obesidade, osteoporose e câncer da próstata, ovários, mama e cólon.

Leite Saudável

Se tu perceberes que o leite comercial é prejudicial, não só para o teu emagrecimento, mas para um corpo saudável, eu tenho aqui uma boa opção de leite verdadeiramente saudável e que ajuda no ganho de massa muscular e na síntese de hormonas de queima de gordura.

O leite cru ou fresco (direitamente da vaca) não pasteurizado, nem homogeneizado extraído de vacas pasto natural. Os laticínios (leites e seus derivados) proveniente de gado alimentados no pasto natural (grass-fed) são altamente saudáveis. Os laticínios grass-fed contem mais de 62% de Omega-3 (anti-inflamatório).

Veja mais sobre o leite cru na parte 2 deste livro.

8 PIORES PRODUTOS LÁCTEOS PARA QUE NÃO DEVIAS CONSUMIR

1. Leite pasteurizado, incluindo o leite orgânico
2. Queijo cottage pasteurizado
3. Iogurte pasteurizado
4. Creme ácido pasteurizado
5. Queijo processado pasteurizado
6. Chocolate de leite pasteurizado
7. Creme pasteurizado
8. Qualquer produto de leite processado pasteurizado

CAPÍTULO 6

Carnes e Peixe de Produção Comercial Que Nunca Devias Comer

Nem toda a carne que tu compras é sempre a mesma carne. Infelizmente a produção comercial da carne mudou bastante do melhor para o pior. E ainda está piorando. Transformou proteína magra e muito saudável da carne, em um alimento industrializado bastante pobre em nutrientes e se não bastasse, um grande perigo para a nossa saúde. A carne muito bonita para os nossos olhos que tu encontras em grande escala em supermercados, contentores e talhos de renome, é obtida a partir de animais doentes e altamente medicados. São animais de grande produção industrial onde o mais importante é o lucro e não a saúde humana. Primeiro, esses animais são alimentados com uma dieta de baixa qualidade, que não é uma dieta natural do animal. Isso resulta em um produto de carne insalubre para o nosso consumo.

Não me entendas mal. Pois não estou a dizer para não comeres carne. Tu deves comer carne, sim. É só continuar comigo nessa viagem. Pois, mostrar-te-ei exemplos de carne saudável para comeres sem medo.

Moçambique já foi um país de grandes produções de carne bovina. Lembro-me que em muitos distritos, a criação de gado em famílias era quase uma cultura. Gado muito saudável e que crescia no pasto natural. Há quem diz que esse gado saudável, desapareceu com a última guerra dos 16 anos. Até pode ter razão.

Na minha opinião, a massificação de importação e venda de carne de fora do país, pode ser o grande fator inibidor à cultura de criação e consumo de carne, produzida localmente.

Mesmo o gado produzido localmente, nos moldes indústrias, resulta em animais quimicamente alimentados, consequentemente temos animais doentes.

Dai que a maior parte de carne que é consumida em Moçambique, principalmente em grandes Cidades, seja a menos saudável.

Na criação industrial de gado, durante os primeiros dias de vida, esses animais podem ser alimentados com ervas ou capim natural (que é saudável). Mas ao atingirem a maturidade, o gado é submetido a uma nova dieta, a partir de alimentos sintéticos (com destaque para os grãos como milho e soja), com o objetivo de torná-lo mais gordos, bonito e atraente para os olhos do consumidor. Então são injetados antibióticos e hormona de crescimento sintética, o que não é saudável para o organismo do animal (carne do animal).

Entenda que, os principais ingredientes para a comida de gado são a soja e milho, geneticamente altamente alterados geneticamente. Com o objetivos de reduzir os custos adicionais, muitos

produtores de carne de gado, também alimentam os animais através de lixo municipal, das pastelarias, incluindo penas de frango.

Sendo gado, um animal feito para viver de uma alimentação na base de ervas ou capim natural, quando é submetido a uma dieta calórica vinda de grãos, resulta em diferentes distúrbios metabólicos. Geralmente essas dietas adoecem e fragilizam o sistema imunológico do animal.

O gado alimentado com essa dieta de grãos, pode desenvolver um estômago altamente ácido, para poder processar o grão. Este ambiente ácido é um terreno fértil para o desenvolvimento de diferentes bactérias, terríveis para a saúde dos consumidores.

Para tratar e prevenir os animais das complicações de saúde, toneladas de antibióticos são administrados, o que como efeitos colaterais, esses animais ganham um corpo mais gordo.

Não tenhas duvidas. Se essas drogas fazem o animal engordar, também vão contribuir para o aumento de gordura corporal de quem se alimenta da sua carne.

A gordura de uma vaca alimentada por grãos não é saudável. Carne alimentada de grão contém quantidades elevadas de inflamatórios (mais obstruções das artérias), ômega-6 ácidos graxos.

A carne bovina alimentada na base de dieta de grãos, pode ter um ômega 6 para ômega 3, numa proporção superior de 20:1. Isso cria um problema de saúde em seres humanos, porque é muito.

Entretanto, a proporção recomendada para o consumo de ácidos graxos é de 3:1 ou 4:1, das gorduras ômega 6 para as do ômega 3. Como podes notar, no gado não saudável, encontramos as gorduras menos saudáveis, ômega 6, em quantidades bem altas do que as recomendadas.

Por outro lado, carne bovina alimentada no pasto natural, contém um ômega 6 para omega3, muito saudável. Situando numa proporção de 2:1 para 4:1. Em carne de animais saudáveis, também encontramos quantidades muito maiores de gordura saudável que ajuda a suportar a queima de gordura e na construção de músculos mais jovens.

Quando esta relação recomendada de 3:1 a 4:1 ômega 6 para gorduras ômega 3 é excedida, os problemas de saúde começam a emergir. Como é o caso das inflamações no corpo e nas artérias, também agravados pelo desequilíbrio provocado no PH.

Repara também que, animais alimentados no pasto natural, apresentam um PH 7 saudável, que permite a fermentação das bactérias essenciais em seus estômagos. O que é ótimo para a criação de níveis elevados de nutrientes tais como: ácido linoleico conjugado (ALC), gordura ômega 3, vitaminas, minerais e enzimas digestivas.

Depois de todas as razões levantadas acima, tu podes perceber por que eu prefiro mandar vir carne de gado do pasto natural. Isso serve não só para o gado bovino, mas para outras carnes, incluindo o frango.

Dependendo de onde tu vives, se poder encontrar carne da caça, a coisa fica mais segura. E aí tu comes carne altamente saudável sem medo de gorduras, sem medo de vir a ter problemas de saúde (incluindo certos cânceros), provocado pelo excesso no consumo da carne vermelha, processada.

Encontrar carne de qualidade em vendedores de congelados vai ser difícil. Para não dizer impossível. O que te posso garantir é que, nesses supermercados e contentores, tu vais achar carne bonita e brilhante, mas que é verdadeiro veneno para a saúde humana.

Mas, tu podes encontrar carne saudável em vendedores que trazem carne de gado, por exemplo, que é do pasto natural.

Eu compro carne de gado, incluído dobrada (que adoro), numa senhora (Sra. Telma), que trás me dos distritos de Manjacaze (Província de Gaza).

A regra para a escolha de carne gordurosa e saudável é bastante simples. Procure sempre saber da origem da carne. Ou seja, a carne vem de que tipo de animal? Animal criado industrialmente, na base de dietas sintéticas, ou de animais do pasto natural. Evite carnes importadas e ou carnes congeladas.

Gorduras de Peixes Criados vs Gorduras de Peixes de Crescimento Natural



Da mesma forma que temos comerciantes industriais, que a todo custo procuram produzir carne de gado de forma massiva, para satisfazer a demanda da procura, usando meios não saudáveis, também o mercado de peixe está a ter as mesmas tendências.

Só em 2014, Moçambique investiu 3.4, milhões de dólares norte americanos, para a promoção de criação de peixe (aquaculturas). Por isso tenha cuidado com as origens do peixe do teu consumo.

O peixe criado, apesar de ser muito gordo, fornecem gorduras ómega-3 saudáveis. Porém são gorduras menos utilizáveis pelo organismo, quando comparadas com as gorduras de peixes de pesca.

Os peixes criados pelo homem, são mergulhados com antibióticos e mais produtos químicos, o que não lhes confere um organismo saudável.

O famoso peixe gorduroso, peixe salmão da aquacultura, por exemplo, é dado uma tintura chamada, salmão-colorido em sua dieta. O objetivo é conferir ao peixe uma cor cinzenta, semelhante a cor do peixe salmão original.

Peixes de alta concentração de gordura Existem muitos tipos de peixe com muita gordura saudável para substituíres alimentos com gorduras mortais.

Saiba que todo o peixe ou outro animal marinho, não criado é uma boa fonte de gorduras saturadas ómega-3. Eu preparei inclusive nomes de alguns peixes, fontes de gorduras saudáveis.

A maior parte de óleos e alimentos vindos do ocidente, que você encontra em todos nossos supermercados, estão altamente carregados de ómega-6, que destroem o funcionamento normal do nosso organismo.

Portanto, sendo nosso país uma terra altamente banhada pelo oceano, que permite muita produção pesqueira, não desculpe à si para continuar a se matar com alimentos gordurosos dos supermercados.

O peixe salmão e a sardinha fresca são um bom exemplo para variar sua alimentação com saúde.

Você pode fazer grelhado. No entanto, evite usar muitos temperos para não adulterar o sabor do peixe e prejudicar sua saúde com os químicos desses temperos artificiais.

Eu gosto de grelhar sardinha, temperando somente com alho e limão.

Aprendi muito ainda na adolescência, na Ilha de Inhaka (Distrito do sul da Cidade de Maputo).

Fazia fantásticos churrascos junto com meus colegas numa equipa de futebol, em que fui jogador e, mais tarde treinador.

Quando fosse para cozer, somente temperávamos com limão e sal. E deixávamos ferver primeiro com a água própria do peixe só lá no fim quando fosse necessário é que adicionava um pouco de água. À esta forma de preparar chamávamos de "mutxutxu".

LIVRA A TUA COZINHA DESTA GORDURA DE CARNE E DE PEIXE

1. Gordura de peixe embalado vendidos em loja de carne
2. Carnes processadas e embaladas como, cachorro quente, salchichas, palon, etc
3. Carnes enlatadas e carne picada
4. Qualquer tipo de peixe criado
5. Peixes processados ou fritos
6. Jantares congelados
7. Dieta hambúrgueres e de Fast food

CAPÍTULO 7

12 Produtos de Soja Para Jogar Longe da Tua Cozinha (especialmente soja geneticamente modificada e a proteína isolada de soja)

Alguns anos atrás a soja era considerada como um alimento altamente saudável. Bem, no país de *panza* (Moçambique), ainda tem muitos aplausos para este alimento.

Todo o popularismo de ser alimento saudável, começa a abrandar quando foram descobertas técnicas de fermentação usadas na soja, que são prejudiciais a saúde.

A soja não fermentada contém agentes de supressão de crescimento (retardantes de crescimento). Quando os agentes bloqueadores de crescimento são reduzidos pela fermentação, até pode parecer saudável. Mas saiba que sem demoras, a soja começa a funcionar como um bloqueador dietético.

A soja não fermentada nunca foi um produto alimentar. Pois, a soja contém grandes quantidades de toxinas naturais que na verdade são "anti nutrientes". Estes anti nutrientes, bloqueiam as enzimas que são necessárias para a digestão e assimilação.

As toxinas naturais em soja podem produzir graves aflições gástricas e dificuldades em digerir proteínas e aminoácidos saudáveis.

Algumas destas toxinas naturais em soja são inibidores do crescimento. Sendo alimento inibidor de processos de crescimento, nunca deveria ser servido para alimentação de crianças e bebés.

A soja e outros legumes contêm grandes quantidades de uma substância chamada, *ácido fítico*. O ácido fítico também pode ser encontrado em cascos de feijão e em outras sementes alimentares. E é a causa do bloqueio de minerais essenciais, como, cálcio, magnésio, cobre, ferro e o zinco, dentro do trato intestinal.

O conteúdo do ácido fítico também pode ser ingerido ao consumir carne de animais que se alimentam de grão de soja. Alias, em muitos pratos orientais, os produtos de soja são consumidos a partir dessas carnes. O que vale dizer que, se tu és um vegetariano, comendo produtos de soja como um substituto de carne e proteína, aumentas o risco de vir a causar deficiências nutricionais. Principalmente as deficiências de minerais em seu organismo. Com destaque para o zinco, cálcio, magnésio e de ferro. De todas as deficiências, a carência de ferro é a mais comum nos consumidores de conteúdos de sódio.

Como consequência da deficiência do zinco em muitas pessoas consumidoras de produtos de soja, destaca-se a ansiedade e distúrbios alimentares. Esses distúrbios alimentares, geralmente aparecem como algo muito normal, principalmente para apetite e desejos por alimentos acumuladores de gordura, como chocolate e outros doces não saudáveis.

O zinco é muito importante para a síntese de proteínas e formação de colagénio; participa do das ações para o controlo de açúcar no sangue, ajudando na prevenção ou no controlo de crises de diabetes; e é indispensável para o sistema reprodutivo saudável.

E a proteína da soja, será que é realmente algo saudável?

Certamente já leste em diversas embalagens, uma coisa assim: *proteína insolada de Soja*?

Não se deixe enganar. Essa proteína de soja não é uma substância natural. Deixe-me te explicar como as coisas acontecem até chegar-se a tal proteína insolada de soja. A soja é feita de uma pasta e combinada com uma solução alcalina para remover a fibra. E então separadas através de uma lavagem com um ácido e, finalmente, neutralizado em uma solução alcalina.

Quando esta mistura de soja torna uma substância altamente ácida, geralmente é trabalhada em tanques de alumínio. As coalhadas da soja são pulverizadas em altas temperaturas para produzir um pó de proteína. Este processo de altas temperaturas, alta pressão, em seguida, cria-se uma proteína vegetal texturizado. O processamento de alta temperatura realmente desnatura a proteína, tornando-a verdadeiramente inútil.

O nitrito de sódio (um potente agente de cancro) é gerado no processo de secagem de pulverização, e uma toxina chamada lisilalanina (composto de lisina e alanina) é formada durante o processamento alcalino.

Estudos sobre isolamento de proteínas de soja, observaram deficiências de vitaminas E, D, B12, cálcio, magnésio, manganês, molibdênio, cobre, ferro e zinco. Os animais de teste também desenvolveram órgãos inflamação dos órgãos como, o pâncreas e a glândula tireoide e os fígados.

Na verdade tu não precisas ser um vegetariano para estar comendo proteína vegetal de soja insolada e texturizada. Eles são fortemente utilizados em programas de refeições escolares, produtos cozidos comercializados, alimentos dietéticos e comidas rápidas, bem como substitutos de carne, e barras de energia.

Esses produtos são fortemente promovidos em países do terceiro mundo como Moçambique e são uma parte principal de muitos programas de doação de alimentos para pessoas famintas ou crianças desnutridas.

Avanços na tecnologia tornam possível uma produção de proteína isolada de soja, mais do que era antes. E para enganar a todos nós, são adicionados aromas, conservantes, adoçantes e nutrientes sintéticos isolados de proteína de soja, em um alimento fabricado e aparentemente delicioso.

13 Limpa Esses Alimentos de Soja da Tua Cozinha

1. Leite de Soja
2. Fórmulas de Soja para bebés
3. Proteína de Soja em pó
4. Sorvetes de soja
5. Soja congelada produtos de sorvete como To futti Cuties
6. Barras *energéticas* de proteína da soja (é só prestar atenção a informação do rotulo)
7. Famosos *Tofurky*



8. Cachorros quentes de *Tofu*



9. Produtos MorningStar



10. Snacks de soja, batatas fritas, bolos de arroz
11. Refeições fast food sem carne
12. Hambúrgueres sem carne



CAPÍTULO 8

13 Bebidas Energéticas ou Desportivas

Os praticantes de atividades física, principalmente os frequentadores de ginásios, tem o hábito de ingerir bebidas *energéticas*, para satisfazerem as necessidades de carboidratos.

Será que de facto essas bebidas funcionam, ou só adicionam mais calorias ruins em seu organismo.

Certamente tu já viste uma dessas campanhas publicitárias em que usam imagens com corpo de um atleta bem treinado, para causar a impressão de que o tal corpo transformado foi conseguido, graças ao consumo dessas bebidas energéticas. Essas publicidades procuram passar a informação de que tais bebidas energéticas são saudáveis e inessenciais durante e depois do treino para substituírem os fluidos, glicose e eletrólitos perdidos no treino.

As marcas mais consumidas dessas bebidas desportivas, geralmente contêm cerca de dois (2) terços do açúcar de refrigerantes e muito sódio. Também contêm altas concentrações de xarope de frutose de milho, sabores artificiais, e coloração alimentar. Substâncias estas que todas elas não saudáveis.

Caso tu sejas uma pessoa que pratica atividade física para perder peso e ou entrar em forma e consome essas bebidas energéticas e desportivas, saiba que podem estar a lutar contra tuas vontades. Provocando-te mais ganho de peso, semelhante ao que pode acontecer com os consumidores de refrigerante.

E embora estas bebidas sejam frequentemente referidas como bebidas energéticas, ao longo prazo, o açúcar dessas bebidas, obstruem os processos de produção de energia para atividade física. Quando consumimos esses açúcares, uma rápida explosão de energia ocorre e seguida por um disparo de níveis de açúcar no sangue. Imediatamente o pâncreas liberta a insulina para regular os níveis de açúcar no sangue. Então, depois de a insulina recolher, os níveis de açúcar no sangue cai demasiadamente. E logo depois que os níveis de açúcar no sangue cai, então vem a ansiedade para mais comidinhas doces.

Porque a digestão do xarope de frutose de milho, que é o adoçante de maioria das bebidas energéticas e desportivas acontece no fígado, faz com que o pâncreas não libera a insulina do jeito certo ou habitual.

A frutose converte –se em gordura de forma mais rápida do que qualquer outro açúcar e aumenta de forma brutal os níveis de triglicerídeos. Para se completar o processo de conversão de frutose em glicose, nosso corpo precisa roubar energia de moléculas de ATP (adenosina trifosfato). A molécula de ATP é um combustível que fornece energia para os músculos, especialmente durante o exercício físico. Então, quando durante atividade física, os músculos são saqueados energia de ATP, leva a falhas nas contrações musculares, fadiga, dores e lesões musculares.

As bebidas desportivas também contêm grandes quantidades de sal, que é usado para substituir eletrólitos. A não ser que o teu treine faz transpirar profundamente, o suficiente para o teu corpo excretar o excesso de sal, ao ponto de não vir a prejudicar a tua saúde. Demasiado dos eletrólitos concentrados pode realmente jogar fora seu corpo delicado equilíbrio eletrólito delicado também.

O excesso de sal pode tornar te uma pessoa ainda mais sedentária, fazer conque bebas demasiadamente a agua aumentado significante a pressão plasmática. O que pode trazer complicações a nível de tensão arterial, além de deixar teu corpo inchado.

As bebidas energéticas foram popularizadas nos EUA com a introdução do Red Bull, uma bebida carbonatada da Áustria. Essa bebida contém 80 mg de cafeína por porção. O que vale uma chávena de café. E pode ser pior que um refrigerante como Coca-Cola clássica, que contém 23 mg de cafeína e Mountain Dew com c 37 mg de cafeína.

Outras marcas de bebidas energéticas podem conter duas vezes mais cafeína ou Red Bull, além de outros ingredientes questionáveis.

As calorias nestas bebidas fornecem alguma energia, mas na maior parte seu índice da **cafeína, guaraná, e taurine** transformar-se em uma sensação de alerta, acordado, animado. Mas produzir efeitos secundários problemáticos, como ansiedade, irritabilidade, palpitações cardíacas, dificuldade de dormir, e indigestão.

Estas ocorrências são mais propensas a acontecer com bebidas energéticas do que com o café, que normalmente é bebido mais lentamente do que bebidas energéticas refrigeradas. As bebidas energéticas podem igualmente conduzir à desidratação porque a cafeína estimula a micção e aumenta assim a água e a perda eletrólito. A desidratação durante atividades física, não só reduz o desempenho drasticamente, mas também pode causar cólicas musculares dolorosas.

Se tu não te exercitas acima de 90 minutos por sessão, então não precisa correr todos os existentes em consumir bebidas desportivas. O nosso organismo somente com água natural consegue se reidratar e manter e aguentar com treino. Agora, se tu praticas sessões de treino, acima dos 90 minutos e a uma intensidade extrema e em dias muito quente, tu pode precisar de algo mais do que água, para reabastecer o teu corpo.

Para todo o treino com a duração de menos de uma hora, não levam a uma perda de líquidos e sais minerais suficientes para tu necessitar de mais uma outra substancia diferente de uma agua natural.

Caso tu pratiques treinos no calor durante muitas horas, podes adicionar uma outra bebida além de água. Porem bebidas saudáveis e não as famosas bebidas desportivas ou energéticas.

Uma bebida saudável que eu gosto é água de coco ou laranja que é 100% natural. Para além de ser deliciosa, pode ter até 1000 mg de potássio, que desempenha um papel indispensável na contração muscular. Ele também contém porções de carboidratos e gorduras saudáveis.

JOGA LONGE DA TUA COZINHA TODAS ESSAS BEBIDAS

1. Gatorade, todos os tipos
2. Powerade



3. Red Bull
4. Monster



5. Rock Star
6. Horas de Energia



7. AMP



8. Bulldog



9. Bawls



10. Fuse
11. Subir Adrenalin Rush
12. TAB Energy
13. E muitos mais

CAPÍTULO 9

11 Barras de Energia ou Bares de Proteína

Eles afirmam serem saudáveis. Apesar de serem anunciados como tendo vitaminas e minerais, com um olhar simples e no gosto, tu descobres que as barras de chocolate, contêm unicamente proteína e fibra.

Eu reconheço que é algo saboroso ao consumir. E de alguma forma nós fomos enganados em pensar que isso é comida de lanche saudável, ou pior ainda, uma substituição da refeição.

Nós mostramos-lhe no fim desta seção que há algumas barras de energia saudáveis raras, mas a maioria são apenas barras de doces no disfarce.

Existem barras saudáveis para tu comer sem receio nenhum. Mas a maior parte das barras que tu encontras em ginásios, lojas de suplementos e certos ginásios, são substâncias que tu precisas cortar o seu consumo.

As barras energéticas originais, como a Barra de Energia, baseavam-se nas chamadas natural adoçantes de milho e concentrados de suco de frutose, juntamente com frutas e nozes secas. Uma combinação que resultou em percentagens mais elevadas de carboidratos, do que a barra de chocolate típico de chocolate (que é rica em manteiga de cacau, uma gordura natural saudável)

Quando a barata proteínas de soja, whey tornou-se disponível, a indústria da barra de energia *“explodiu”*. Esses aqui foram os primeiros a mandar em prateleiras: Bares Equilíbrio (A “Bar Alimentação Completa”) e Bares Perfect-Zone (“Todas as Bares Nutrição Natural”) e Atkins Bars.

Mas não há nada natural sobre a proteína usada em barras de energia de hoje. A maioria das barras são feitas com proteína de soja altamente processada (veja o capítulo sobre produtos de soja). A proteína isolada da soja vem com uma carga inicial de agentes obstrutores de alimentos, tais como o ácido fítico e inibidores de enzimas e isoflavonas

Grande parte da soja em barras energéticas, também é geneticamente modificada. Mais toxinas são formadas durante as altas temperaturas e pressão do processamento químico; incluindo nitratos e lisinalanina. A proteína da soja é processada em temperaturas muito elevadas para reduzir os níveis de inibidores do ácido fítico e de enzima; um processo que degrada muitas das proteínas na soja, tornando - o inútil, como uma proteína para o nosso organismo.

A outra proteína que usada como maior frequência é a famosa whey (soro de leite), que passa de processamento com temperaturas relativamente baixas. Nos tempos em que o queijo, a manteiga e o creme eram produzidos em fazendas e de forma natural e saudável, o soro de leite (whey) era usado para alimentar porcos e galinhas.

Hoje em dia, em que o queijo, manteiga e creme são processados em fábricas de alimentos industriais, a indústria de laticínios, conta com uma abundância de trigo e outros grãos para alimentar os gados. Dai que decidiu secar o leite em altas temperaturas (“matando” a proteína de leite) e obter leite em pó. Posteriormente, usar esse pó de leite pobre em proteína, para adicionar no fabrico de diversas bebidas “*proteicas*”, em *powders* do *bodybuilding* e em barras *high-protein*.

Mas o conteúdo da proteína na maioria dos whey processados é danificado pelo processamento de calor. Por isso, não é a fonte de proteína que os seus vendedores afirmam ser.

Tu podes adicionar aos seus batidos e bebidas uma proteína whey saudável.

Procure um leite cru, que vem de leite de gado de criação natural e não das fazendas industriais de produção de leite. Aqui tu terás uma proteína whey de alta qualidade para os teus batidos.

Outros principais ingredientes em barras energéticas, incluem xarope de frutose de milho. Um ingrediente que tem sido mostrado como o pior do que o açúcar. E em nós seres humanos, essa substância, faz com que os níveis de insulina finquem altos e sobrecarrega os nossos órgãos.

Com a exceção das gorduras, a maioria dos ingredientes utilizados em barras energéticas, são produtos industriais de restos de alimentos processados. Como é o caso da proteína isolada de s e proteína whey, que são produtos de resíduos do óleo de soja e de leites processados.

A fibra de maçã e limão, que muitas vezes usadas para criar um efeito crocante, também são resíduos, feitos a partir da polpa deixada, quando se processa a extração do seu suco. A lecitina de soja, que é outro ingrediente comum, igualmente é um produto da indústria do óleo da soja. E, a maioria dos adoçantes são feitos por processos altamente industrializados.

Então, dá para ter a noção de que aqui não se trata de nada saudável. Mas sim de resíduos de produtos industriais que deviam ser jogados fora.

Enquanto muitas das barras de energia modernas enfatizam o desempenho atlético, outros afirmam promover um ótimo desempenho mental.

O fenómeno da barra de energia capitaliza em uma necessidade humana real-que de um alimento conveniente, nutriente denso, concentrado que viaja bem, e não estraga e satisfaça-o e gosto bom.

O que fazer então?

É simples; ignorar os textos e outras formas propagandistas, acerca de barras de energia empacotadas. Estas barras não são alimentos saudáveis. Eles são barras de doces - ou pior - disfarçado como algo que as grandes empresas de alimentos vai dizer que tu podes substituir as

refeições, para bombear a sua energia, ou ajudar-te a melhorar o teu desempenho, em atividade física.

Não ficas preocupado. Pois existem formas saudáveis.

Se tu pretendes de facto bombear mais energia (força) e desempenho físico do teu corpo, procura sempre alimentos verdadeiramente naturais. Teu corpo não é algo sintético, mas sim um organismo natural. Dai que só funciona de forma saudável e sustentável, se for alimentado de algo também natural. Do contrário vai deixar teu corpo doente e menos funcional.

Algumas boas alternativas para barras de energia para lanches saudáveis rápidos, são bem simples e acessíveis para todo o bolso:

Suco de nozes cruas mistas (amêndoas, nozes, etc). Com um pouco de frutas secas (apenas cuidado de comer grandes quantidades de frutas secas devido ao teor de açúcar elevado).

Confira opções de receitas saudáveis usando nozes, lá no final deste capítulo. Eles são um grande substituto para barras energéticas!

Se você quiser experimentar uma das barras mais saudáveis, verifique estas barras de proteína crua para:

Cada barra da proteína crua tem entre 240 a 280 calorias; proteína- Carbohidratos-22g, Fibra -12 a 28g e gordura saudável - 12-16g.

Algumas outras grandes ideias para os petiscos saudáveis, rápidos do meio-dia, podem ser encontrados nesta página do artigo em meu local: <http://www.truthaboutabs.com/meal-ideas-fitness-over-40.html>

11 PIORES BARRAS DE ENERGIA PARA JOGAR LONJE DA TUA COZINHA

1. Luna Brarras de Proteína
2. Kashi
3. Barras de força
4. Quaker
5. Kudos
6. Met - Rx
7. Barras de equilibrio
8. Barra Clif Builder
9. Genisoy
10. Soy Sensations
11. Qualquer outra coisa com xarope de frutose de milho, farinhas refinadas, proteínas isoladas de soja ou quaisquer outros ingredientes adicionados

CAPÍTULO 10

8 Alimentos Processados contendo Conservantes Para Tirar da Tua Cozinha: Enchidos, Produtos Químicos, Tingis e gorduras Trans

Recentemente surgiu no mercado com muita abundância e agressividade, muitos produtos químicos e atçadores de sabor nos alimentos processados e em particular em famosas dietas pré-fabricadas e empacotadas, como; *jantares, sobremesas, petiscos, para perda de peso ou de barriga*. Mas a verdade.



Na verdade o sabor que sentimos ao consumir estes *alimentos*, vem desses aditivos químicos e não do próprio alimento ou produto.

O glutamato monossódico é o grande exemplo do que estou a falar. Pessoas que consomem o glutamato de monossódico, ou MSG, como um potenciador de sabor em seus alimentos, são mais propensos a ganhar peso e barriga, quando comparados com os que não comem este alimento. Mesmo que essas duas pessoas estejam a fazer o mesmo programa do treino ou mesma ingestão calórica.

Pesquisadores da UNC e em China, estudaram mais de 750 homens chineses e mulheres, envelhecidos entre 40 e 59, em três aldeias rurais no norte e sul da China. A maioria dos participantes do estudo preparou suas refeições em casa sem alimentos processados comercialmente. Cerca de 82 por cento dos participantes utilizaram o MSG em sua alimentação. Esses usuários foram divididos em três grupos, com base na quantidade de MSG que eles usaram. O terceiro grupo que usou a maioria do MSG foi quase três vezes mais a probabilidade ter excesso de peso do que os não-usuários.

Porque MSG é usado como um realce do sabor em muitos alimentos processados, já dá para imaginar o quão todos nós, de certa forma somos vítimas dos seus efeitos negativos a nossa saúde. 'e por isso que os participantes do estudo vinham de zonas altamente rurais da China, onde pouco se usa-se alimentos processados, comercialmente.

Procura consumir de qualquer alimento que na sua composição carrega o MSG, sob o risco de estimular desejos ou apetites ruins e levar ao ganho de peso, entre outros problemas de saúde.

A melhor maneira de evitar o MSG é simplesmente evitar todos os alimentos processados. Sei que tu já deves estar a pensar assim: "*isso é impossível professor!*". Tenhas calma. Hei-de passar-te uma dica muito simples, que eu uso.

A dica é esta aqui:

Eu costumo ensinar meus alunos a escolher alimentos simples. Em outras palavras, escolha alimentos totalmente frescos (diferente de congelado), que são 100% não transformados. São alimentos que conservam todas as propriedades nutricionais totalmente naturais. Essa estratégia é aplicada para todas refeições, inclusive para os lanches.

A maioria dos alimentos de baixas calorias usados por muita gente, para cortar ou fugir das calorias dos carboidratos ou de açúcar refinado de cana, ou adoçantes artificiais, como Aspartame, Sweet'n'Low, Splenda, fazem parte dos aditivos químicos perigosos para a nossa saúde. Estes adoçantes artificiais contêm menos calorias (em alguns casos, zero calorias), mas são incrivelmente perigosos de outras formas, como escrevi nos capítulos anteriores.



Adoçantes artificiais foram ligados a câncer, enxaquecas, depressão, infertilidade, convulsões, problemas de tireoide e ganho de peso. Além disso, alimentos de dietas de baixas calorias, são geralmente carregados de ingredientes processados que o corpo não aprendeu a processá-los. Dai que quase todos esses alimentos são coletados e mandados para a "lixeira" em forma de gorduras corporais.

Entre os ingredientes mais comuns que são altamente processados e refinados, está a farinha enriquecida com cores, conservantes (que passam por centenas de nomes diferentes) e sabores químicos, que podem ser chamados de "sabores naturais" ou perfumados, mesmo que incluam MSG.

No lugar de perder peso consumindo esses produtos, ficamos viciados em seus sabores altamente químicos e ficamos mais gordos, carras, pescoços e barrigas mais inchadas, problemas de gastrite, a vida toda. Mas os resultados rápidos e fáceis na perda de peso que eles prometem, ninguém o vê em seu corpo. Pelo menos a médio e longo prazo.

Se tu acompanhas os meus trabalhos, então já sabes que o único caminho para viver com corpo ou saúde da sua felicidade, cientificamente comprovado é único; **foco em nutrição saudável, como frutas e vegetais orgânicos, nozes cruas e sementes, carnes alimentadas com grama, aves de capoeira e produtos lácteos crus e um estilo de vida ativo (prática disciplinada de actividade física), reduzindo o estresse e criando um equilíbrio e harmonia em nossas vidas.**

8 ALIMENTOS EMBALADOS, PROCESSADOS PARA LIMPARES DA TUA COZINHA

1. Jantares de Vigilantes do Peso,
2. Chocolates light fresco, chocolate fresco sem açúcar
3. Picolé livre açúcar, Sorvete livre de açúcar
4. Sobremesas sem açúcar ou sem gordura, biscoitos, bolos, etc
5. Matabichos rápidos
6. Barras especiais
7. Bolos de arroz
8. Qualquer coisa embalada, processada ou com as palavras "baixo teor de gordura", "sem açúcar", "gordura

PART 2**TRANSFORMA TUA COZINHA NUMA “MAQUINA” DE QUEIMA DE GORDURA****CAPÍTULO 11****Proteína de alta qualidade Para Rechear Tua Cozinha****CAPÍTULO 12****Laticínios, Leite e Queijo Fresco****CAPÍTULO 13****As Gorduras Boas Para Rechear Tua Cozinha****CAPÍTULO 14****NOZES: Nozes, Amêndoas, Castanha de Caju, Macadâmia, Pistácios****CAPÍTULO 15****Abacates (um alimento que nunca devia faltar na tua cozinha)****CAPÍTULO 16****Frutas Bagas para Sua Cozinha****CAPÍTULO 17****Verduras escuras orgânicas para tua Cozinha****CAPÍTULO 18****Adoçantes Saudáveis: Stevia, Xarope de Bordo Real e Mel Puro****CAPÍTULO 19****Barras Energéticas Que São Alimentos Verdadeiros**

CAPÍTULO 11

Proteína de alta qualidade Para Recrear Tua Cozinha

Carne de vaca, peixe *natural* de Pesca, galinha e todos os ovos inteiros (incluindo a gema)

Como pode ter percebido nos capítulos anteriores, os processos de desenvolvimento tecnológicos na produção e processamento de alimentos, influenciaram e continuam a influenciar os nossos padrões alimentares, inclusive os comportamentais.

como consequência disso assiste-se um elevado Índice de sobrepeso” elevado de sobrepeso e obesidade, doenças como cancro, hipertensão, diabetes, envelhecimento acelerado e muito mais.

Agora, mais do que nunca, torna-se importante e urgente a mudança no comportamento e nos hábitos alimentares, tanto para a prevenção como para o tratamento dessas complicações de saúde.

Que Proteína deve comer?

Eu prefiro que comecemos este capítulo, conversando sobre conselhos ou recomendações menos correctos e prejudiciais a saúde, que eu tenho ouvido por aí, sobre o consumo de proteínas.

Diante de muita informação, recomendações confusas e contraditórias dos profissionais de saúde, torna importante repensar e reposicionar-se melhor em relação a escolha de opções de proteína de qualidade de verdade.

As evidências sugerem que o aumento da proporção de proteína em sua dieta irá melhorar a sua composição corporal, ajudar com a perda de peso e melhorar a manutenção da perda de peso após a perda. Comer quantidades apropriadas de proteína pode ajudar o seu corpo a regular os níveis de açúcar no sangue. A Proteína ajuda a promover um sentimento de plenitude, pois inibe a secreção de insulina, o que ajuda a cortar os desejos por refeições rápidas cheias de calorias e gorduras.

Todos nós ouvimos dizer que a proteína é um bloco de construção. Isso é muito verdadeiro. A proteína constitui o nosso corpo físico (músculos). Os seus aminoácidos são usados pelo organismo para várias funções essenciais.

Agora, tu pode ter observado que nos últimos anos, muitos profissionais de saúde incluindo os de actividade física, discutem sobre que quantidade de proteína é necessária para a boa saúde, ou para ganho da massa muscular e para emagrecimento.

Eu também escuto os seus conselhos quase todos os dias. Também tomo conhecimento acerca desses conselhos, através dos alunos que entram em meus programas avançados.

São recomendações que levam as pessoas a consumir mais quantidades de proteína do que o necessário, o que pode causar a sarcopneia precoce (perda progressiva da massa muscular com a idade).

Ora, a quantidade diária recomendada para o consumo de proteína é de, 0.8g/gk. Ou seja, 0.8g por cada quilo de uma pessoa.

Podemos assumir o exemplo de um adulto de 70kg do peso corporal (na balança). Para se estimar quantas gramas de proteína precisa ingerir por dia, basta uma conta bem simples ($0.8g \times 70 = 56g$ de proteína/dia).

Essa é uma estimativa geral para uma pessoa normal e não desportista ou que sofre de um outro problema de saúde.

No entanto, o que muitos profissionais de saúde usam nas prescrições de dietas, tem falhas graves.

Pois, não faz sentido nenhum, que uma pessoa obesa de 90kg, por exemplo, use essa fórmula para calcular as suas necessidades em termos de consumo de proteínas diárias. Pois, sabe-se que estaríamos a equacionar o preenchimento de quilos que correspondem a gordura corporal.

O que eu ensino aos meus alunos é que não existe nenhuma matemática capaz de dar certo e satisfazer exactamente a quantidade certa para as nossas necessidades.

Por outro lado, isso faz com que as pessoas busquem suplementos proteicos, o que pode ser prejudicial a saúde. Para não falar de stress de deixar de comer a vontade, porque precisas fazer contas absurdas.

A melhor forma de satisfazer suas necessidades proteicas de forma segura, saudável e sem matemática nenhuma, seria optar em alimentos naturais que são fontes de proteína de qualidade. E fazendo com que todas as suas 5 ou 6 refeições diárias tenham esses alimentos.

Uma alimentação rica em proteínas saudáveis e acompanhada com um óptimo consumo de carboidratos, além de criar um corpo forte e magro, tem efeitos positivos no tratamento de diabetes tipo 2 e reduz os fatores de risco para a doença coronária.



Quais as fontes de Proteína de Qualidade?

A Carne de vaca, a carne de bisonite alimentados a partir de ervas ou grama natural; galinha cafre real livre de rações sintéticas;

Os ovos orgânicos, e peixes do mar ou água doce, livre da criação humana, são as melhores fontes de proteína de qualidade, que tu precisa adicionar para a tua cozinha. É uma proteína bem diferente da que encontramos em animais e ovos de animais alimentados de forma *artificial*.



Além da proteína de qualidade, todos eles contêm as proporções certas de gorduras saudáveis. São gorduras altamente bio-disponíveis, sendo facilmente digeríveis. O que não acontece com outras fontes de gorduras menos saudáveis.

Os ácidos graxos (gorduras) saudáveis ômega 3, encontradas nesses animais desempenham um papel biológico muito importante, na regulação da insulina, nos neurotransmissores e outros mensageiros do nosso sistema nervoso.

Além disso, as gorduras ômega 3, de carnes alimentadas com grama e peixes de crescimento natural, são essenciais para a saúde ideal e melhorar a resposta das suas células de insulina, neurotransmissores e outros mensageiros.

Também são muito importantes para o processo de reparação muscular, nas micro-lesões que sofremos durante a prática de actividade física e em outras actividades do nosso de-a-dia.

Os mesmos benefícios, não encontramos quando nos alimentamos de gorduras menos saudáveis. E como consequências, nosso corpo tende a manter um metabolismo baixo e desacelerado, dificultando não só o emagrecimento, mas também a manutenção do peso saudável. Talvez seja por essa razão que costuma se dizer que o excesso de peso, em parte pode estar relacionado com a deficiência de gordura ômega 3, em nossos organismos.

Fica atento na hora de escolher as fontes de proteína e gorduras saudáveis. Atenção que nem sempre são os mais caros na hora de compra. O ponto principal tem mesmo a ver com a falta de hábito ou de conhecimento.

A CARNE DE GADO ALIMENTADO DE *FORMA SINTÉTICA* E COM EJEÇÕES DE ANTIBIÓTICOS.

Teu corpo não merece esse veneno escondido por detrás de carne bonita.

Esquece tudo o que ouviste sobre carne de vaca. Que é alto em gordura saturada. Isso está a prejudicar a saúde do teu corpo. Que aumenta seu risco para certas doenças, como cancro. Feche teus ouvidos para esse papo

Carne vermelha tem uma má reputação, que eu chego a dizer que é um julgamento injusto para as carnes vermelhas, pois, não são todas as carnes vermelhas que são ruins para a saúde. Existe um tipo muito saudável de carne vermelha e outro tipo menos saudável.

Então, vamos separar o que é bom do que não é bom.

A carne vermelha de animais criados com fórmulas indústrias, não é a melhor carne vermelha para tu levar para tua cozinha. Essa carne pode atuar como factor importante para o teu ganho de peso, bem como para dificultar a própria redução de peso. Para não falar de diversas doenças incluindo cancros.

A carne animais alimentada com grama do pasto natural é uma escolha muito melhor. E o consumo dessa carne é uma excelente estratégia para impulsionar a manutenção do peso de forma mais natural.

Já falamos que é uma fonte de proteína de alta qualidade. Essa carne sim, tu podes comer sem medo de engordar ou vir a desenvolver problemas de saúde.

Existem varias razões para essa tese. A carne de vaca ou de bisonte, alimentados de forma mais natural, contem mais beta-caroteno, gorduras ômega 3, do que a carne de animais vinda de animais criadas com o uso de estratégias convencionais para a alimentação do gado.

Só para ter uma ideia, em 3 gramas de carne de bovino alimentado com grãos, concentra-se cerca de 40 microgramas de beta-caroteno. Em contra partida, a mesma quantidade da carne de gado de criação natural, contem o dobro de beta-caroteno.

Beta-caroteno também desempenha um papel muito importante para a obtenção da vitamina "A" pelo nosso organismo. Pois pode ser convertido em vitamina "A" (retinol) ou atuar como um antioxidante, para ajudar na proteção das células dos efeitos nocivos dos radicais livres. Cinquenta por cento (50%) da vitamina "A" do nosso corpo é obtido apartir da ingestão de beta-caroteno. Dai que beta-caroteno também é chamado de pró-vitamina "A". Ou seja, o beta-caroteno é um precursor para a produção da vitamina "A" no organismo.

Além da Vitamina "A", a carne saudável de gado do pasto natural é muito rica em vitamina "E". A vitamina "E" contem antioxidante poderoso.

Outro aspecto a ter em conta, quando falamos de gorduras saudáveis é a presença são gorduras essenciais, com papel indispensável para a perda e conservação de peso saudável.

Se de facto pretende emagrecer ou se prevenir do excesso de peso, não cometa o erro de cortar gorduras da sua alimentação. Claro, também não cometa o erro de consumir qualquer gordura.

Nosso organismo funciona melhor quando consumimos um tipo de gordura chamado ácidos graxos essenciais. Essas gorduras devem ser obtidos a partir dos alimentos que consumimos. E carnes saudáveis, o nosso organismo obtém ótimos níveis de ácidos graxos essenciais, ômega 3.

E os ácidos graxos essenciais quando conjugados com ácido linoleico, ambos conferem ao organismo mais capacidade para a queima de gordura, construir músculos rejuvenescidos e boa saúde no geral.

A gordura ômega 3, pode aumentar a queima de gordura corporal pelo processo conhecido como termogénese, em que a oxidação da gordura corporal decore graças ao calor corporal elevado.

As gorduras ômega 3, ativam as enzimas responsáveis por queima de gordura, quando combinado com o exercício, de alta taxa metabólica, induzem um efeito de queima massiva da gordura.

Outra razão-chave que explica o papel dos ácidos graxos ômega 3, para a prevenção de sobrepeso ou obesidade, tem a ver com o efeito poderoso, na redução dos níveis de insulina. Ao abaixar os níveis de insulina, reduz-se a tendência de o nosso organismo armazenar e transformar as calorias em forma de gordura, com maior facilidade.

Além disso, ômega 3, tem muitos outros benefícios positivos, incluindo a melhoria da textura da pele; reduz níveis de inflamação no corpo e ajuda na prevenção contra doenças auto-imunes. O ômega 3 também reduz as crises de hipertensão, reduzem os riscos de doenças cardíacas, de acidente vascular cerebral, da depressão), das dores articulares e artrite. Bem como certas doenças da pele. Algumas pesquisas tem ainda mostrado que ômega 3, reforça o sistema imunológico e ajuda a proteger o cérebro e o sistema nervoso, incluindo doença de Alzheimer, esclerose múltipla e câncer.

A carne e o leite de bovinos e bisões alimentados conservas naturais são altas fontes de outro tipo de gordura saudável, chamada "ácido linoleico conjugado" ou CLA. Quando o gado é criado do pasto natural, produz um leite muito rico em ácido linoleico conjugado, até 5 vezes mais do que outro gado criado e alimentados de forma muito *artificial*.

O CLA foi comprovada em estudos científicos nos últimos anos, que ajuda na queima de gordura e construção muscular (o que significa que comer mais deste tipo de gordura saudável pode ajudá-lo a ficar magro e com músculos definidos). Isso porque essa carne e leite contem proteínas da mais alta qualidade que tu precisa comer.

Por ter-se descoberto esse poder do ácido linoleico conjugado, os fabricantes de suplementos nutricionais, correram para produzir muitas linhas de suplementos usando o nome deste ácido.

Porem o acido linoleico é mais saudável, melhor absorvido e metabolizado pelo organismo quando é ingerido no seu estado natural.

PEIXE QUE CRESCE DE FORMA NATURAL (Não peixe criado pelo homem)

O grande factor diferencial a se analisar entre o peixe criado e do ambiente natural são as taxas e a qualidade da gordura em sua composição. O peixe capturado no mar ou em água doce, contem gorduras saudáveis, enquanto o peixe criado contem gorduras não boas.

As gorduras em peixes capturados no habitat natural são especialmente saudáveis. Têm níveis significativamente superiores dos ácidos graxo essencial 3, que tem efeitos altamente positivos em seu corpo. A taxa da gordura em peixes cultivados, muda drasticamente quando são alimentados uma dieta baseada em grãos e mantidos em tanques piscícolas.

O Peixe pescado no mar ou em água doce, que cresce e desenvolve-se na base em sua dieta natural, ganha uma composição de gordura saudável, ômega 3 e concentrações bastantes inferiores da gordura ruim, ômega 6.

Escolha sempre o peixe do habitat natural.

E MERCÚRIO EM PEIXES?

O mercúrio em mariscos, ocorre em alguns peixes predatórios da cadeia alimentar, tais como: o atum e o espadarte. Assim que mesmo tendo altas taxas de gordura, igualmente armazenam uma quantidade considerável de mercúrio nessa gordura. Esse mercúrio tem-se demonstrado como uma substância prejudicial para o cérebro e para a saúde geral. E é uma neurotoxina que é difícil de ser eliminado pelo organismo.



Qual é o melhor tipo de peixe `aguas naturais para comer?

Todo mundo sabe sobre o salmão (não estou a falar do salmão criado em pisciculturas) como uma grande fonte de ácidos graxos ômega 3 e proteína limpa. Dai que a sua escolha é mais facilitada.



Mas existem outras escolhas de peixe saudável além do peixe salmão.

Segue na lista de peixe saudável, a **halibute e bacalhau**. São também altas fontes da gordura ômega 3.

Outra grande fonte de ômega 3 e que não contem o mercúrio, como atum, espadarte, e outros peixes, é o peixe sardinha.

As Sardinhas são uma ótima escolha para uma refeição rápida e saudável. Contem muita proteína de alta qualidade; muita gorduras saudável ômega-3. E baixíssimas concentrações de mercúrio e outros poluentes do que a maioria dos peixes.

Um dos benefícios das sardinhas é a longa cadeia de gorduras ômega 3, que são muito diferentes das gorduras ômega 3, vindas de plantas, como gorduras de nozes. Onde o seu corpo ainda precisa de converter a curta cadeia de ômega 3, para cadeias longas.

Esta é uma conversão ineficiente. Dai que que uma das melhores maneiras de abastecer seu organismo com o AEP importante (Ácido eicosapentaenoico) e o ADH (Ácido docosaenoico) é através dos peixes gordos capturados do meio *natural*.

Outra coisa que não mencionei sobre as vantagens de consumir alimentos, fontes de gorduras saudáveis, é o facto de os óleos com ômega 3, também ter efeitos protectores adicionais contra a doença cardíaca:

- ❖ Reduz os lípidios sanguíneo (colesterol, LDL, e triglicerídeos)
- ❖ Diminui os factores de coagulação do sangue no sistema vascular
- ❖ Aumento do relaxamento em artérias maiores e outros vasos sanguíneos

- ❖ Reduz a ocorrência de processos inflamatórios em vasos sanguíneos, o que leva à acumulação de placas nas paredes arteriais

A maioria das pessoas com problemas de saúde inflamatória, em algum momento tem que recorrer a drogas esteroides. Esteroides é a causa imediata para o ganho de peso, inchaço facial e aumento do apetite.

A gordura do peixe é também uma excelente fonte de vitamina E natural, um antioxidante poderoso. Antioxidantes, que também incluem vitamina “C” e beta-caroteno, desativam os radicais livres prejudiciais. A vitamina E, também reduz o risco de doença cardíaca, impedindo a oxidação de lipoproteínas de baixa densidade (LDL ou colesterol mau), ajudando a prevenir o acúmulo de placas nas artérias coronárias.

Frango alimentado Artificialmente ou Galinha Criada ao ar livre

Muitos moçambicanos já perceberam que a nossa galinha, criada de forma muito natural é mais saudável que o famoso frango congelado, criado na base de antibióticos, vacinas, rações altamente químicas e ruins.

Por essa razão, em grandes Cidades do País é possível encontra galinhas cafreais, a venda, o que não acontecia há alguns anos atras.

A nossa galinha tradicional, moçambicana, além de ser saudável, tem um aroma e um gosto muito melhor, que o frango congelado e criado de forma menos saudável. Não há comparação possível quanto aos benefícios de saúde, nos dois tipos de galinha.

Tu precisas reter o seguinte (pode aplicar em outras circunstancias): os benefícios saudáveis obtidos a partir de carne de animais que consumimos, provem dos alimentos que esses animais consome. As ervas, as folhas de plantas naturais importantíssimas para o nosso organismo. Em particular as do poder curativo e de prevenção contra muitas doenças. Como o nosso organismo não pode digerir e porque não é nossa cultura alimentar, comermos tal capim e folhas, então nosso organismo se beneficia dessas substâncias, ao consumir carne desses animais.

Portanto, a carne vinda de animais que não se alimentaram de forma natural, torna-se inútil e prejudicial para a nossa saúde.

Há mais, no entanto, para a noção de livre alcance e todo o frango natural do que simplesmente fazer o animal feliz e saudável. Isso é um problema de saúde para você, o consumidor!

As Galinhas ou frangos, criados industrialmente com o objectivo comercial, são alimentadas de ração vinda de grãos, hormonas, antibióticos, com objectivo de ser engordados e crescer de forma muito rápido possível, para entrarem no mercado. O que lhes torna impróprios para o consumo humano.

Por outro lado, as galinhas são criadas ao ar livre e fresco, apanhando banho de sol, no ambiente natural o que lhes torna animais saudáveis e próprios para o consumo humano.

A maioria das galinhas saudáveis, não precisa de antibióticos ou hormônios de crescimento artificial. Eles são alimentados de forma saudável, na base de vegetais e ao ar livre sozinhas, comem verdes, insectos, vermes, o que é uma parte importante de sua dieta natural. Isso aumenta a formação de mais gorduras saudáveis, ômega 3, em sua carne e seus ovos.

A carne da galinha saudável, tem uma percentagem de gordura naturalmente mais baixa do que a maioria de carnes vermelhas.

Não se esquece de remover a pele. Pois é lá onde se concentram substâncias ruins. Principalmente se for carne do famoso frango. Grande parte das toxinas resultantes dos antibióticos, hormonas, usadas para alimentá-los e gorduras mais ruins, concentram-se na pele.

Ovos orgânicos Saudáveis Para Comer Sem Medo De Colesterol

A diferença entre ovos orgânicos e não orgânicos, está no tipo de alimentação e de criação das poedeiras. O que determina a saúde galinha e consequentemente a qualidade dos ovos.

Diferentemente do ovo não orgânico, as poedeiras dos ovos orgânicos ou biológicos, são alimentadas somente de ingredientes completamente naturais, sem agrotóxicos, fertilizantes e outros remédios e antibióticos, estimulantes de crescimento. Não são criados em gaiolas, como são as outras poedeiras (que provoca a galinha problemas de saúde por baixa actividade física). Mas em ambientes abertos onde se movimentam de forma natural, o que lhes confere um corpo saudável, consequentemente ovos também saudáveis.

Se tu acertar na escolha de ovos saudáveis, então pode comer ovos inteiros sem problema nenhum.

Os ovos inteiros, incluindo a gema, são uma fonte incrível de proteína de qualidade e em óptimas quantidades. Quase todos nós sabemos que o ovo é o alimento número um, quando o assunto é ingestão de proteínas. Mas são poucas pessoas que sabem que as gemas são a parte mais saudável do ovo. Aliás, quase todas as vitaminas, minerais e antioxidantes (como luteína) são encontrados na gema de ovo.

As gemas de ovo contêm mais de 90% do cálcio, ferro, fósforo, zinco, tiamina, B6, e B12, e ácido pantoico do ovo. Além disso, as gemas contêm TODAS as vitaminas solúveis do ovo, nomeadamente, a vitamina “D”, “E”, e “K”, bem como todos os ácidos graxos essenciais. Além disso, a proteína de ovo inteiro é mais bio-disponível do que os ovos menos saudáveis.

Apenas certifique-se de escolher ovos orgânicos do ar livre, ao em vez de ovos normais dos supermercados. Semelhante ao cenário de carne saudável de vaca, o teor de nutrientes dos ovos e o equilíbrio entre os ácidos saudáveis ômega 3 graxos e ômega inflamatória 6 ácidos graxos (em excesso) é controlado pela dieta das galinhas.

Galinhas que durante a sua criação são deixadas a passear ao ar livre e alimentarem-se com alimentos naturais são mais saudáveis, tem mais nutrientes. Produzem ovos com um saldo de gordura mais saudável, em comparação com ovos mais vulgares (que vem de galinhas alimentadas, com produtos de grãos, como soja e milho).

Ovos de galinhas do ar livre, pode conter 10 vezes mais gorduras saudáveis ômega-3, em comparação com os ovos de poedeiras de criação industrial ou de alimentação *artificial*. Algumas empresas até deixam registos em suas caixas de ovos, afirmando que, os mesmos provem de galinhas, que cresceram e alimentaram se, no ar livre. Não caia nesse engano. Pois na verdade eles costumam tirar as galinhas das gaiolas, para ficarem fora, somente 5 a 10 minutos.

As verdadeiras galinhas saudáveis, passam maior tempo fora do que dentro da gaiola. E a legislação sobre a criação destas galinhas costuma ser muito rigorosa e fiscalizada.

Se tu conseguir mandar vir ovos de galinhas criadas no campo melhor. Ou então encontrar vendedores de ovos orgânicos, mesmo dentro das cidades.

CAPÍTULO 12

Laticínios, Leite e Queijo Fresco

Os alimentos lácteos incluindo o leite, muitas vezes recebem muitas críticas, sendo apontados como canalizadores do aumento de gordura corporal.

Eu concordo com essa posição dos consumidores que buscam por uma alimentação mais saudável. Porém, somente quando essas críticas são dirigidas para os laticínios e leite, produzidos de forma muito industrial.

Os laticínios e leite de processamento comercial não é saudável para o consumo humano. Durante o seu processamento, são adicionadas, hormonas, antibióticos, etc. então, quando consumimos esses produtos, essas drogas passam para o nosso organismo e provocam-nos problemas sérios da saúde, como infeções, além de nos fazer engordar.

Também passa de um bom aquecimento industrial que chega a matar enzimas e outros nutrientes naturais de leite, que são bastante saudáveis para o nosso organismo. Com essas elevadas temperaturas a própria proteína de leite é distorcida, o que dificulta a sua digestão e consequentemente, provoca reações alérgicas em muitas pessoas.

Em outras palavras, muitos dos produtos lácteos e leite que tu compras em supermercados, contentores e mercearias, são apenas um líquido branco, que se assemelha a leite. Pois, de nutrientes naturais que caracterizam um produto verdadeiramente de leite bovino, não tem muita coisa.

Portanto, não passa de um simples líquido bastante gordo e de cor branca. E isso, pode ajudar a entender, porque é muitas pessoas estão a aumentar do peso de forma acelerada e com dificuldades imensas em emagrecer e eliminar a gordura da barriga.

Por outro lado, leite cru, especialmente vindo de vacas alimentadas com no pasto livre, são altamente saudáveis. Alias, são as únicas fontes de leite que podem ser consideradas saudáveis.

Você sabia que leite cru, já foi usado como medicamento?

Só para ter uma ideia, do que estou dizendo, no início do século passado, esse leite cru e saudável, chegou a ser usado como medicamento. A sério!

A partir do momento de Hipócrates até logo após a Segunda Guerra Mundial, este milagre alimento foi usado por médicos para a cura de diferentes enfermidades crónicas, tuberculose,

doenças do sistema nervoso, condições cardiovasculares e renais, hipertensão). Resultados impressionantes são vistos em doenças do coração e rins e em alta pressão sanguínea. (Dr. J. R. Crewe, da Mayo Foundation, precursora da Mayo Clinic em Rochester, Minnesota, 1929)

O leite cru e de vacas saudáveis é como um sangue com a cor branca. Leite saudável, de perto se parece com sangue e é um agente útil em melhorar a qualidade ou saúde do sangue em nosso organismo. O sangue é o agente chefe do metabolismo. Leite é reconhecido na literatura médica quase exclusivamente como um alimento útil e é admitido ser um alimento completo. (*"Principles and Practices of Medicine"* - Princípios e Práticas da Medicina, por William Osler, MD, oitava edição).

Cerca de 80% das proteínas de leite são caseínas, que são lentas de digestão lenta e mais fácil de serem absorvidos, a não ser que sejam de leite pasteurizados. Quando pasteurizado, eles se tornam difícil de digerir, o que causa reações alérgicas.

Os restantes 20% caem na classe de proteínas whey. Muitos dos quais têm importantes efeitos fisiológicos. Também fácil absorção, mas muito sensível ao calor.

Gordura Saturada é saudável?

Dois terços (2/3) da gordura no leite é saturado. E acha que essa é má notícia patata?

A gordura saturada é frequentemente diabolizada e apontada como, estando na origem de muitos problemas de saúde, incluindo o excesso de peso corporal. Mas não é bem assim. Eu já explico.

Olha, a gordura saturada joga um papel bastante importante para muitas funções fisiológicas dentro do nosso organismo, nomeadamente: construção das membranas celulares saudáveis e de hormonas indispensáveis para a nossa saúde, são fontes de energia para as nossas actividades do dia-a-dia, servem como almofada de protecção dos órgãos vitais, como o cérebro e servem de veículo de transporte de vitaminas.

Também, as gorduras estimulam no estômago, a secreção de uma hormona, que impulsiona a produção e secreção de enzimas digestivas, que regulam as nossas necessidades alimentares (fome).

Não aceita ser enganado. Pois alimentos lácteos e leite, chamados de *"livre de gordura"*, porém com origem nas vacas de criação industrial ou comercial, levam ao acúmulo de mais engordar em teu corpo e ter uma fome insaciável.

Lactícínios e leite de vacas saudáveis

Por outro lado, os lactícínios e leite de vacas saudáveis, ricas em Ácido Linoleico Conjugado (ALC), curto podem ajudar a aumentar a taxa metabólica, facilitando a queima de excesso de gordura corporal, até a remoção da gordura mais teimosa da zona abdominal. Proporciona o ganho da massa muscular, reduz a resistência à insulina, fortalece o sistema imunológico e reduz as reacções alimentares alergias.

Não te esqueça dessa verdade: produtos de leite de vaca de criação natural, contém 3 a 5 vezes maiores quantidades do ALC, do que os produtos de leite e o próprio leite de produção comercial que tu apanha em muitos supermercados, contentores e mercearias das nossas cidades.

Lacto-ferrina ou Lacto-transferrina

Nutricionalmente falando, trata-se de uma proteína de obrigatoria para uma alimentação saudável e encontra-se em leite cru. Tem inúmeras propriedades benéficas incluindo a melhor absorção e uso de ferro, propriedades anti-câncer e antimicrobiano.

Lisozima e lactoperoxidase de leite cru

A lisozima e lactoperoxidase são dois (2) colaboradores em proteínas e enzimas antibióticos do leite cru. A Lisozima quebra paredes celulares de algumas bactérias indesejáveis, enquanto lactoperoxidase combina com outras substâncias para ajudar a matar micróbios indesejados em nosso organismo.

Desempenham um papel importantíssimo, no reforço da nossa condição imunológica. Também, são uma componente indispensável para a resistência contra muitos vírus, bactérias e toxinas. E pode ajudar a reduzir a gravidade das crises de asma.

O leite cru contém uma ampla seleção de vitaminas e minerais prontamente disponíveis, da família do cálcio e fósforo e das vitaminas "A" e "D".

Outra vitamina de leite cru, que eu estava a esquecer-me é o chamado vitamina k2. A vitamina k2 é um nutriente ausente em alimentação de muitas pessoas. E é extremamente valiosa para ajudar o corpo a absorver cálcio e consequentemente, a reconstrução óssea, garantindo a reparação de cavidades ósseas e mantendo os vasos sanguíneos limpos.

Uma nota importante: este nutriente tao importante para a manutenção da qualidade da nossa saúde óssea e cardeio vascular, somente é encontrado em leite de vaca alimentada com grama natural.

Existem mais de 60 enzimas no leite cru, que executam e desempenham funções altamente surpreendentes, para manter nosso organismo mais saudável e menos tóxico.

As eximas como, amilase, a lactase, a lipase e fosfatase de leite cru, tomam um papel decisivo para a queima de gordura e manutenção de peso, na medida em que, atuam na quebra de amido, da lactose e gorduras (triglicéridos), dos compostos fosfatos respectivamente, tornando o leite mais digerível. Desta forma, garante a liberação de minerais-chave para o óptimo funcionamento do nosso organismo.

E o Leite cru, será que é saudável?

Todos nós fomos levados a acreditar que o leite deve ser pasteurizado para matar bactérias e peptógenos perigosos indesejados. Obviamente, tomar leite que vem direto de uma vaca alimentanda de forma saudável é bastante saudável, quando comparado com leite de vacas menos saudáveis.

Eu lembro-me muito bem que aos meus 8 ou 9 anos, quando saíssemos da escola ou durante os finais de semana, às vezes saíamos com amigos pastores, para a pastagem do gado. E eles frequentemente tiravam leite de vaca e juntos tomávamos, bem fresquinho. E eu acredito que até hoje, os pastores de gado, juntamente com suas famílias tomam leite fresco, sem nenhum problema de saúde.

Pasteurização do leite começou por volta de início dos anos 1900, quando não se verificava a higiene necessária na extração do leite, e isso estava causar diversos problemas de saúde.

Ora, o leite cru, conta com eximas que são capazes de matar os agentes patogénicos. Porque então em seu estado natural e em condições óptimas de higiene, o leite cru pode provocar problemas de saúde?

A Lactoferrina é uma dessas enzimas que mata patogénicos em leite cru. Na verdade é usada para ajudar a esterilizar o processamento de carne e plantas. Leite cru contém níveis muito elevados deste assassino de patogénicos baseados em suas enzimas.

O que não deve esperar ouvir dos produtores indústrias de leite de vaca é isso aqui;

A pasteurização desactiva as enzimas saudáveis de leite cru, que matam os agentes patogénicos e também outras enzimas importantes que protegem o nosso organismo das bactérias, como xantinaoxidase, lactoperoxidase, lisozima e nissina.

Todos estes sistemas benéficos são destruídos pela pasteurização. Dai que não há nenhuma segurança, para a saúde, no leite pasteurizado e processado, senão as bactérias prejudiciais desse leite.

E as histórias de pessoas que adoecem com leite cru?

Já foi comprovado que estas histórias não estão directamente relacionadas com o leite. Mas sim a outras condições exógenas que afectam a saúde do leite. As vacas leiteiras doentias, as condições sujas e os procedimentos incorrectos de ordenhar o leite, são a provável causa de bactérias em leite cru.

Uma coisa incrível a destacar no leite cru é a frescura e um gosto agradável

A partir da primeira tentativa, aposto que tu vais desejar tomar mais uma vez. Mesmo se não seja uma pessoa que tanto toma leite! Não há absolutamente nenhuma comparação entre o sabor do leite cru e fresco, com o material processado pasteurizado fino que se encontra em supermercados.

Conheça locais de onde pode encontrar leite cru e exija que seja de animais bem conservados e alimentados com grama do pasto natural. De preferência orgânico. Leite cru é mais difícil de encontrar. Mas se estiver comprometido com a tua saúde e emagrecimento, claro que não vai ficar nas desculpas de que é impossível apanhar esse leite, enquanto assiste a saúde e a beleza do corpo sendo destruído com avanço da tua idade.

Para mim, também é difícil achar esse leite. Mas aprendi a ter paciência e persistência, quando o assunto é procurar alimentos saudáveis.

No nosso país está cheio de criadores que criam o gado de forma saudável. Dependendo de onde mora, nas regiões do campo ou Distritos, pode fazer contactos com pessoas conhecidas para fazerem chegar esses produtos saudáveis.

Outra coisa que tenho vindo a descobrir, tem a ver com os preços. Os produtos saudáveis que tu compras direto do produtor, custam muito menos que produtos menos saudáveis dos supermercados.

CAPÍTULO 13

As Gorduras Boas Para Recrear Tua Cozinha

Manteiga, Banha de gado alimentado de gado do pasto e óleo de coco

Sempre defendi que as pessoas podem emagrecer e viver com um peso saudável, comendo todos os nutrientes, incluindo gorduras e óleos elementares saudáveis.

Em conjunto os ácidos graxos essenciais (gorduras e óleos), promovem um bom equilíbrio hormonal, melhora a saúde cardíaca, melhoram a saúde da visão, uma pele lisa e hidratada e brilhante, etc. A maravilhosa variedade de óleos e gorduras, incluindo os orgânicos, de preferência a manteiga e banha de animais alimentados no pasto natural e o azeite extra virgem.

Há cerca de 20 anos atrás, o consumo de gorduras vindas da manteiga e banha, mudou drasticamente. As fontes de **manteiga e banha mudaram e passamos a consumir mais margarina e Crisco**. Isso porque os médicos fizeram soar o alarme de que a manteiga, banha e outras gorduras saturadas eram os principais factores de risco para doenças e ataques cardíacos.

E o que aconteceu?

Hoje estamos comendo mais margarina e menos manteiga e banha. Eu pergunto; o que aconteceu com as doenças cardíacas, reduziram ou aumentaram? Obviamente que continuam aumentando e matando cada vez mais pessoas do que há mais de 20 anos atrás!

E hoje, não faltam estudos médicos que estão demonstrando que o problema não está em gorduras saturadas que consumimos. Mas em gorduras trans, como é o caso das gorduras omega 6, encontradas em óleo de soja, óleo de girassol, óleo de milho, óleo de açafrão e outros óleos vegetais).

Esses óleos estão a aumentar a inflamação em nosso organismo e fazem com que o organismo envie mais colesterol para consertar as paredes de vasos sanguíneos inflamados.

Felizmente, parece que a Banha está ganhando esta guerra de gorduras. Enquanto o Crisco e a margarina, que fomos forçados a usar como substituto da banha, provou ser um risco muito maior para a saúde. Devido a presença de gorduras trans em sua composição.

A gordura da banha de animais do pasto é a melhor gordura para tu comeres sem medo nenhum. Claro, em quantidades moderadas. Se vai consumir banha em substituição da margarina e cisco, tenha em mente que deve ser uma banha vindo de gado saudável. Pois essa banha é que contém as maiores quantidades de gorduras ômega 3 e Acido Linoleico Conjugado.

Manteiga ou Margarina?

A maioria das margarinas nem deviam ser considerados alimentos. Pelo menos para o consumo humano. Sei que pode precisar de muito trabalho e tempo para entender que margarina não é melhor que a manteiga. Pois foi muita informação vindo das propagandas do marketing enganosa, tenta nos convencer que a margarina era um bom alimento.

De facto, uma vez que a margarina é uma grande fonte de gorduras trans e artificiais, produzidas a partir de óleos vegetais altamente refinados em altas temperaturas e pressão, com o uso de solventes de petróleo. A margarina está altamente relacionada a um óleo industrial e não comestível.

Por outro lado, a manteiga vem demonstrando ao longo dos anos que é um alimento natural e saudável. Durante milhares de anos atrás, os nossos ancestrais domesticaram animais. E um dos alimentos extraído desses animais era a manteiga.

Manteiga é um alimento completamente natural e é essencial para a saúde, especialmente quando é manteiga orgânica, vinda de gado alimentado com grama natural. Pois é bastante rico em vitaminas, minerais e outros nutrientes saudáveis.

Veja alguns dos outros benefícios da manteiga de gado alimentada com grama do pasto natural:

- ✚ A manteiga contém ácido linoleico conjugado (CLA), um poderoso “*queimador*” de gordura, construtor muscular. É um verdadeiro agente anti-câncer e de reforço a imunidade;
- ✚ A gordura da Manteiga é uma fonte de energia rápida, porém, saudável;
- ✚ A manteiga contém ácidos graxos essenciais e um ácido araquidônico que é um grande construtor de músculos saudáveis e livres de flacidez. Também tem um papel muito importante na queima de gordura e manutenção de peso;
- ✚ A Manteiga é uma grande fonte de vitaminas “A”. Também contém a forma mais facilmente absorvível de vitamina “A”, que tantos outros alimentos menos saudáveis. O que melhora a saúde da tireoide e as glândulas adrenais, sendo ambos de papel preponderante para queima de gordura;
- ✚ A manteiga de gado alimentado com grama natural, contém vitamina K2, extremamente essencial para a obtenção de cálcio e na manutenção da saúde arterial;

- ✚ A manteiga contém altos níveis de vitamina “D” essenciais para a absorção de cálcio o sistema imunológico e os sentimentos gerais de bem-estar;
- ✚ A manteiga contém uma substância chamada, factor anti-rigidez. Foi descoberto pela pesquisadora Rosalind Wulzen. Este composto protege-nos contra processos de artrites degenerativos, endurecimento das artérias, cataratas e calcificação da glândula pineal;
- ✚ A manteiga contém o mineral selênio, que é um poderoso nutriente de combate ao câncer e indispensável para um funcionamento saudável da glândula tiroide. Lembra, um funcionamento deficiente da glândula tiroide pode levar ao ganho de peso;
- ✚ A manteiga é uma boa fonte de ácido láurico, importante para o sistema imunológico, ajudando a tratar as infecções fúngicas;
- ✚ A Manteiga saudável contém lecitina, essencial para a função cerebral e o metabolismo do colesterol;
- ✚ Contém antioxidantes que protegem-nos contra os danos dos radicais livres.

Tenha em mente que a manteiga ainda é uma fonte altamente concentrada de calorias, daí que é importante controlar as quantidades das porções que vai consumir. No entanto, uma vez que a manteiga lhe dá nutrientes que o organismo necessita para o uso imediato, então, ajudar a reduzir o apetite e desejos e de forma automática, controlar a ingestão calórica.

Semelhante ao que discutimos sobre outros produtos lácteos, a única fonte de manteiga saudável é de vacas alimentadas com grama.

Se você não pode encontrar manteiga de vacas alimentadas com grama, pode optar em comprar a manteiga orgânica em sua mercearia.

Óleo de Coco – Um Tipo de Gordura Saturada, será que é muito Saudável

O óleo de coco é frequentemente preferido por atletas, body builders e por aqueles que estão fazendo dietas. A razão por de trás desta procura do óleo de coco, está nos conhecidos efeitos saudáveis, dos triglicerídeos de cadeia média (TCM). Os TCM, são mais facilmente convertidos em energia saudável e desempenham um papel de extrema importância para a saúde do coração e artérias.

Óleo de coco aumenta energia e resistência, e aumenta o desempenho atlético.

Daí que já se diz que habitantes de zonas tropicais, bem áreas costeiras e que consome óleo de coco frequentemente, geralmente são pessoas mais magras ou com menos problemas de sobre peso.

Óleo de coco puro (certifique-se de que não é hidrogenado) é na verdade uma das melhores opções para um óleo de cozinha, devido à sua natureza altamente estável, perante o calor. Isso faz com que seja muito menos inflamatório para o organismo, em comparação com outros óleos, como óleo de soja, óleo de milho, ou outros vegetais.

Se tu prestar atenção, vai facilmente notar que quase em todo o mundo, existe uma tendência de voltarmos ao consumo daquelas gorduras tradicionais, muito mais boas para a nossa Saúde. Falo de gorduras que os nossos avós durante milhares de anos consumiram, sem se preocupar com as quantidades, entretanto não só eram magros, como também não sofriam de problemas cardíacos, como está sendo nos nossos dias.

Não sei se tu foste daqueles tempos. Se não, conversa um pouco com as pessoas que tiveram um pouco da experiência de consumir essas gorduras.

Essas pessoas vão lembrar facilmente que, até parecia que o sabor do molho estava na quantidade desses óleos. Ou seja, quanto mais óleo de coco ou amendoim, o molho tiver, mais saboroso ficava. Não quero discutir se isso era ou não o verdadeiro segredo para o sabor da comida. Mas o facto é que as nossas avós, colocavam óleo de coco ou de amendoim sem medo nenhum.

Sim. Estou falando sério.

Eu lembro-me que esses óleos eram tempero de quase todas as refeições. Além de usar no molho ou caril, também usava-se nos famosos, *Tlhove* (prato feito com milho cozido), *Xigunya* (mistura de mandioca cozida, com feijão e outros ingredientes), etc.

Como tenho vindo discutindo, os ocidentais vieram com seus óleos comerciais e em embalagens bonitos. E pregaram o evangelho de que as nossas gorduras e óleos naturais não eram bonitos, saborosos, limpos... por isso devíamos aderir aos óleos (venenosos) que eles (civilizados, avançados, modernos, chiques) traziam para nós.

Mas agora, ainda na velocidade não desejada, estamos começando a perceber que os óleos altamente naturais, como óleo de coco, amendoim, etc, não são o que durante muito tempo se dizia.

Então aproveite sua manteiga, óleo de coco e banha (em pequenas doses) e se sintam bem com isso!

CAPÍTULO 14

Nozes: Amêndoas, Castanha de Caju, Macadâmia, Pistácios

São alimentos gordurosos, mas que ajudam a queimar gordura corporal. Sim! Fuja do engano de que não deve comer nozes. E passa adicionar em seus lanches e continua a emagrecer ou mantendo um corpo bem magro e saudável.

Vários estudos revelam que pessoas que incluem nozes em quantidades razoáveis em sua alimentação, apresentam melhores resultados em emagrecimento e em outros aspectos quando comparadas com as que não consome estes alimentos.

Como exemplo, um estudo realizado no Centro Médico Beth Israel Deaconess, nos Estados Unidos de América, relevou que pessoas que comem nozes com frequência podem queimar gordura e ainda regular melhor o apetite do que as que não consome.

Os pesquisadores trabalharam com dois grupos de pessoas obesas, que estavam internadas na clínica hospitalar. Num grupo cada elemento consumia 48 vitaminas na base de nozes (equivalente a 7 unidades nozes e 315 calorias). E no outro grupo, cada elemento tomava placebos (comprimidos que não são medicamento nenhum), com mesmo sabor e conteúdo calórico.

Depois de 35 dias do estudo, os participantes foram submetidos a um exame cerebral. No teste experimental, os participantes ficaram a observar para imagens de alimentos gordurosos e calóricos, como bolos. Também para alimentos de baixas calorias como, vegetais ou imagens neutras como rochas e árvores.

Os resultados dos testes demonstraram que o grupo de participantes que havia consumido bebidas de nozes, apresentava mais atividade da insulina na região cerebral do que o outro grupo.

A equipa dos pesquisadores concluiu que o consumo de nozes, pode alterar a forma como nós olhamos para a comida e impactar nosso apetite. E terminou apoiando a recomendação de consumo de nozes para quem deseja ter uma alimentação saudável.

A maioria das nozes são ricas em gorduras monoinsaturadas, o mesmo tipo de gordura que promove a saúde e que é encontrado no azeite de oliva. E que também tem sido associado a redução de riscos para o desenvolvimento de doenças cardíacas e certos tipos de cânceros.

As nozes também contêm gorduras poli-insaturadas, gorduras saturadas saudáveis e ácidos graxos essenciais e ácido linoleico, que o nosso organismo necessita para funcionar de forma saudável. Portanto, comer quantidades controladas de gorduras saudáveis, pode satisfazer teus desejos e manter-te bem longe de comidinhas, produtos de amido, carboidratos doces e que pode estar a acumular mais gorduras em teu organismo.

Embora as nozes tenham uma boa carga de gorduras, (75 a 95% do total de calorias), são de alto valor nutritivo. O que significa precisas comer com moderação.

A macadâmia; é bastante rica em gorduras, porém, gorduras bastante saudáveis.

Amendoim; Embora tecnicamente amendoins são uma leguminosa, eles fornecem mais proteína completa. Muitas outras nozes estão faltando a lisina de aminoácidos. E amendoins são ricos em polifenóis antioxidantes como os encontrados em frutinhas.

As nozes contêm quantidades significativas de vitamina “E”. Sendo antioxidante, a vitamina “E” pode ajudar a evitar a oxidação do colesterol LDL, o que proteja a saúde das artérias.

As nozes são bastante ricos em minerais raramente encontrados em outros alimentos como é o caso de cobre, ferro, magnésio, manganês, zinco e selênio.

O ferro; ajuda na captação e transporte de oxigénio no sangue, para o óptimo funcionamento dos órgãos vitais, com destaque para o nosso cérebro. Também ajuda a prevenir e tratar problemas de anemia.

O Potássio; é um importante eletrólito envolvido nas transmissões nervosas e melhora a função cardíaca e pressão sanguínea.

As nozes proporcionam melhoram o condicionamento cardiovascular, fornecendo até 257 mgs de potássio e apenas alguns *traços* de sódio, o que lhes torna uma escolha alimentar, principalmente para quem sofre de hipertensão arterial e aterosclerose.

O Magnésio é frequentemente chamado de o vasodilatador natural. Quando o nosso organismo consegue boas quantidades de magnésio através de alimentação, as artérias passam a funcionarem de forma saudável, fazendo com que o coração contraia e descontraia de forma eficiente e saudável.

Também, as nozes são uma boa fonte de fibras e proteínas. Tu já sabes que as proteínas ajudam a regular os níveis de açúcar no sangue, o que pode ajudar na perda e na manutenção do peso.

As castanhas

As castanhas de caju contêm uma quantidade muito alta de selênio: cerca de 70 a 90 microgramas por unidade. Então apenas 3-4 castanhas, fornecem ao organismo uma grande quantidade deste nutriente essencial.



Cinco grandes estudos de pesquisa humana significativa, descobriram que o consumo de castanhas está ligado a um menor risco para doenças cardíacas. Pesquisadores, estimam que substituir o consumo de carboidratos ruins, por consumo de nozes, leva a uma redução de 30% no risco de doenças cardíacas.

Além de gorduras saudáveis e vitamina “E”, um quarto de chávena de amêndoas, pode conter até quase 99 mg de magnésio (que é 25% do valor diário para este importante mineral) e mais de 257 mgs de Potássio.

O amendoim (embora tecnicamente, uma leguminosa) também contribui significativamente para a nossa ingestão dietética de antioxidantes.

Pistaches ajudam a reduzir o risco de degeneração macular, que é uma causa comum de perda visual em indivíduos mais velhos. Pistaches contêm dois carotenoides importantes; luteína e zeaxantina, que são compostos que ajudam a prevenir essa condição ocular.



Os Carotenoides, também são fortes antioxidantes que ajudam a compensar lesões e danos celulares. Um lanche diário de pistache, pode ser uma maneira saborosa e eficaz de proteger um dos seus órgãos de sentidos mais importantes que é tua visão.

Na medida do possível, procure consumir nozes cruas ou manteigas de nozes cruas, ao em vez de assadas. Nozes cruas, ajudam a manter a qualidade do conteúdo nutricional das gorduras saudáveis que tu vai consumindo.

Procure evitar nozes assadas e salgadas que foram preparados nos moldes comerciais. Pois, geralmente não contém óleos ou gorduras saudáveis, o que acaba cancelando muitos dos efeitos saudáveis das nozes.

E para uma mudança adicional, experimente manteiga de amêndoa, manteiga, manteiga de nozes, ou manteiga de macadâmia para adicionar variedade para a sua dieta e tornar mais fácil obter mais da nutrição de qualidade, a partir de nozes.

Aqui está um equilíbrio de açúcar no sangue, coração saudável e o jeito delicioso de incluir nozes em sua alimentação e ter um lanche saudável:

Lanches Nutritivos

1/2 Chávena de manteiga de amêndoa

1/2 Chávena de linhaça moída

1/4 Chávena de proteína em pó

1/4 Chávena de sementes de abóbora

1/4 Chávena de xarope de bordo

Combine todos os ingredientes em uma tigela de tamanho médio. Rolar em bolas do tamanho de uma pequena noz. Refrigera e delície-te.

Pode optar por enrolar as bolas em coco desfiado, ou adicionar frutas secas à mistura. Comece fazendo isso com as nozes que já gosta. Para variar, procure novos sabores de nozes e frutas e use para teus lanches e jantares.

Prefere sempre esses alimentos saudáveis, sempre que *bater* uma vontade ou desejo por barras de energia, na hora do treino.

CAPÍTULO 15

Abacates (um alimento que nunca devia faltar na tua cozinha)

Abacates são outros alimentos conhecidos como gordurosos. Então fomos ensinados a evitá-los da nossa alimentação. Mas esta é uma comida de altíssima qualidade! São alimentos, com muita energia, gorduras monoinsaturadas, vitaminas, minerais, micronutrientes, e antioxidantes.



As gorduras saudáveis e outros nutrientes que nosso organismo recebe dos abacates, ajudam a manter níveis adequados de hormonas que intervêm na perda de gordura corporal e na construção muscular. A gordura saudável de abacates ajuda a controlar os níveis de insulina, o que colabora para a perda ou manutenção de peso saudável.

Abacates contêm bastante ácido oleico, uma gordura monoinsaturada que ajuda a diminuir o colesterol e na prevenção do câncer de mama e outros cânceres. Abacates também são uma boa fonte de potássio, que é um mineral que ajuda a regular a pressão arterial.

A ingestão adequada de potássio pode ajudar na prevenção contra doenças circulatórias, como na redução da pressão sanguínea, doenças cardíacas ou derrame. Especialistas acreditam que o ácido fólico pode ser muito eficaz para o tratamento da depressão, se for considerado o facto de os pacientes com problemas de depressão, apresentar carência deste micro nutriente.

Só uma chávena de abacate pode chagar a cerca de ¼ de quantidade diária necessária de ácido fólico.

Comentado [CdM1]: uma

Guacamole

(purê de abacates com alho, cebola, tomate, pimenta, etc)



É um lanche super delicioso e nutritivo. Evite fazer muitas misturas ou aditivos no seu guacamole. Uma vez que os abacates contêm uma grande variedade de nutrientes, incluindo vitaminas, minerais, bem como gordura saudável, pode desfrutar de algumas fatias de abacate em suas saladas. Ou mesmo comer abacates de forma mais simples em teus lanches e jantares.

CAPÍTULO 16

Frutas Bagas para Sua Cozinha

As frutas bagas são uma potência para uma alimentação saudável. São altamente ricas em vitaminas e minerais. E são consideradas como principais fontes de antioxidantes, que qualquer outro alimento existente.



As frutas desempenham um papel muito importante no emagrecimento e na manutenção do peso saudável. Contendo uma dose saudável de fibras, o consumo da fruta, ajuda a retardar a digestão e absorção dos carboidratos. Dessa forma colaboram na regulação dos níveis de açúcar no sangue, contribuindo para a prevenção contra os picos da insulina.

As frutas como, mirtilos, morangos, amoras, são uma das frutas mais densas e ricas em antioxidantes no planeta.

Só uma chávena de morangos contém mais de 100 mg de vitamina “C”, que é melhor que um sumo de laranja.

Morangos contêm cálcio, magnésio e potássio e poucas calorias. E os morangos orgânicos são mais nutritivos e saudáveis quando comparados com os não orgânicos.

Uma chávena de mirtilos oferece uma quantidade menor de vitamina “C”, porém, altas quantidades de minerais, fitoquímicos e quantidades reduzidas de calorias. Mirtilos também são extremamente ricos em antioxidantes.

Tu podes escolher outras frutas com o valor nutricional similar com nutrição alimentada similar.

As bagas contêm fitoquímicos potentes e flavonoides que podem ajudar a prevenir o câncer, reduzir os riscos contra as doenças do coração.

Na hora de escolher frutas no mercado, opte em frutas maduras, coloridas e firmes, sem sinal de manchas macias.

Nos supermercados é frequente encontrar frutas entre os congelados. Embora não sejam tão boas como as frescas, ainda são deliciosas e boas para ti. E colocando-as no teu liquidificador, é uma ótima maneira de desfrutar de frutas congeladas.

Para as frutas mais frescas, experimente os mercados de agricultores que oferecem frutas locais colhidas no mesmo dia. Eu gosto de caçar frutas frescas no mercado zimpeto (perto da minha casa). Outra coisa que eu faço é pegar contactos de produtores e combinar com eles para mandar-me frutas ou outros alimentos diretamente da colheita.

Algumas fazendas de frutas permitem que você escolha suas próprias frutas. Nada é melhor do que escolher e comer frutos quentes do sol e estourar com frescor e nutrientes!

Smoothie de Frutas

Experimente este smoothie de frutas bem fácil.

Podes fazer usando uma chávena ou mais, de frutas congeladas; 1 banana, um ovo cru (proteína), uma meia chávena de suco de laranja ou suco de qualquer outra que tu adoras e alguns cubos de gelo. Mistura e delicia-te.

Um ótimo exemplo de smoothie de fruta, altamente delicioso, nutritivo que pode ser um alto lanche para ti. E não te preocupes com o ovo cru. Pois os ovos crus são bons, desde que a casca não esteja rachada. E se estiver a usar ovos frescos saudáveis ou orgânicos, eles são ainda mais seguros. Examine-os antes de usá-los.

CAPITULO 17

Verduras escuras orgânicas para tua Cozinha

Legumes e vegetais são alimentos ideais para a conquista e a manutenção do corpo magro, pelo facto de serem tipicamente muito baixa em calorias. Elas são úteis para reduzir os riscos de desenvolvimento de cancro e doenças cardíacas. São ricas em ácido fólico, fibra dietética, vitaminas “K”, “C”, “E”, “B”, “ferro”, cálcio, potássio, magnésio, bem como diversos fitoquímicos.

Você sabia que comer 3 ou mais porções de folhas de vegetais verdes, por uma semana, reduz significativamente o risco de câncer de estômago (que é o quarto cancro mais frequente no mundo).

Repolho, couve-flor, brócolos, são ricos em produtos químicos naturais chamados índoles e isotiociano nos protege contra cancro do cólon e outros cancros.

Os brotos de brócolos contêm 10 vezes mais sulforafano, que é uma substância anticancerígena. As folhas escuras e verdes dos vegetais fornecem uma variedade de fitonutrientes, incluindo betacaroteno, luteína e zeaxantina, que previnem nossa célula degeneração e a nossa vista (visão) de cataratas, entre outros benefícios. As folhas verdes escuras, embora em pequenas quantidades, contêm gorduras saudáveis ômega-3.



Uma chávena de verduras cozidas fornece pelo menos nove vezes a ingestão mínima recomendada de vitamina “K”.

Alguns dos benefícios fantásticos da vitamina K:

- ✚ Regula coagulação sanguínea;
- ✚ Abastece cálcio diretamente nos ossos e não na corrente sanguínea;
- ✚ Pode ajudar a prevenir e possivelmente até mesmo reduzir a aterosclerose, uma vez que reduz a concentração do cálcio em placas arteriais. Pode ser um regulador-chave das inflamações, o que ajuda a nos prevenir das doenças inflamatórias, incluindo artrite.

As verduras podem ser agrupados em três grupos:

1. Verduras para Saladas; geralmente, são consumido no seu estado cru. E verduras de cor mais escura, são as mais nutritivas.

Neste caso, a alface de Iceberg, por exemplo, é extremamente baixa em nutrientes e é virtualmente inútil nutricionalmente.



Alface da família mais coloria é muito mais digno de sua atenção; **alface de folha vermelha** e **verdes** têm 8 vezes mais a vitamina “A”. E 6 vezes mais a vitamina “C”, que a alface iceberg.



Experimente combinar atum (atum fresco) e alface para compor sua salada, ao em vez de pão, ou qualquer um das suas outras sanduíches saudáveis.

Como Cozinhar Verduras?

As verduras podem ser assadas (cozidas lentamente em uma pequena quantidade de líquido); salteado (cozido rapidamente em uma pequena quantidade de óleo saudável), ou uma combinação dos dois métodos.

Também podem ser cozidas a vapor. Mas a maioria das pessoas gosta de adicionar alguns outros sabores, que combinem bem com verduras, como alho fresco picado, pequenos pedaços, limão, vinagre, malaguetas e cebola.

Lembres-te que verduras são mais nutritivas quando são levemente cozidas.

Nós aqui em Moçambique temos um bom hábito de gostar de consumir muita sopa. Se tu gostas de sopa, então pode adicionar mais verduras e consumir à-vontade. Também podes jogar verduras em omeletes saudáveis e especialmente as de sabor mais suave, como a acelga.

CAPÍTULO 18

Adoçantes Saudáveis: Stevia, Xarope de Bordo Real e Mel Puru

Os nossos desejos e apetites por coisas mais doces geralmente não arruína só o desejo de corpo magro, mas também a saúde de muitas pessoas. Com destaque para a idade adulta. Até parecesse que os problemas acumulam-se a espera de explodirem, lá afrente quando estivermos avançados na idade.

Nós não resistimos a chocolates, aos biscoitos, a uma fatia de bolo, numa colher suave de sorvete e entre outros doces.

E os ingredientes para adoçar estes produtos são os mais disponíveis em nossos mercados; o pior açúcar branco da mesa e o xarope da frutose de milho. Esses açúcares ou adoçantes geralmente são os culpados da sabotagem da nossa alimentação. Basta considerar que muitas pessoas, mesmo de pois de grandes juramentos, para seu emagrecimento, não resistem a alimentos adocicados por estes açúcares venenosos.

Mas podemos encontrar uma forma de satisfazer as necessidades de alimentos doces do nosso organismo, recorrendo a adoçantes naturais e saudáveis. Desta forma, sem correremos o risco de virmos a contrair complicações de saúde e dificuldades de emagrecer ou manter um peso saudável.

Aqui vão opções altamente saudáveis para substituir o famoso e venenoso açúcar da mesa

O Mel Puramente Natural

O mel é um excelente alternativo ao açúcar da mesa. Ele tem mais benefícios para a nossa saúde, quando comparado com açúcar da mesa refinado. Embora o mel seja uma forma de açúcar, ele é menos calórico. E muitos estudos comprovam que o mel verdadeiramente puro, pode melhorar a capacidade de nosso organismo processar a glicose. Enquanto, o açúcar refinado, afeta negativamente a capacidade de o organismo processar a glicose.

Todo o mel possui agentes antibacterianos e age como um antioxidante. O mel contém vitaminas B2 e B6 e é uma boa fonte de ferro. Consumir apenas uma colher de mel por dia, pode elevar os níveis de antioxidantes no nosso organismo. É também o adoçante natural mais saudável disponível para que sofre de Diabetes Tipo 2.



Aqui em moçambique temos muitos produtores de mel. É por isso que tu encontras mel a venda até com vendedores ambulantes. Entretanto, presta muita atenção na hora de escolher teu mel. Pois muitos adulteram as propriedades naturais de mel, para acomodar os interesses dos seus lucros.

Eu gosto de mandar vir meu mel diretamente das zonas de la do campo. Distrito de Machangulo (Distrito a Sul da Província de Maputo) é o exemplo das zonas de onde vem o meu mel.

Tu podes usar o mel puro como substituto de açúcar da mesa, em muitas das tuas receitas. E porque é um pouco mais doce, toma atenção de moderar nas quantidades.

Outra coisa que não gostaria de esquecer-me de mencionar é que o mel é um ótimo abastecedor de energia, logo após a realização do teu treino, para prevenir e reverter o efeito de catabolismo (degradação da massa muscular)

Xarope de bordo

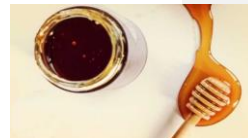
O **xarope de bordo**, mais conhecido por *maple syrup*, é a seiva que circula em árvores de bordo. Apesar do ser pouco conhecido, a folha dessa árvore é bastante famosa. inclusive está presente na bandeira nacional de Canadá.



A produção do xarope de bordo é bem simples e segue duas etapas:

1ª Etapa - um buraco é perfurado em uma árvore **de bordo** do modo que a seiva da árvore caia em um recipiente;

2ª Etapa - a seiva é fervida até que boa parte da água evapore, obtendo-se assim um **xarope** espesso e doce, que depois passa por um processo de filtragem para remover as impurezas



Xarope de bordo é outro produto adoçante natural que pode ser usado para substituir o açúcar da mesa que é menos saudável.

Estamos a falar de xarope puro e natural. É bem diferente de muitos tipos de xaropes menos saudáveis, como os xaropes de milho aromatizado!

Xarope de bordo real é uma boa fonte de minerais e outros diferentes nutrientes. Assim como o mel, o xarope de bordo é também um antioxidante e possui uma boa quantidade de zinco, que pode ajudar a prevenir a aterosclerose e o colesterol maligno. Bem como fortalecer o sistema imunológico.

Xarope de bordo pode ser comprado em três cores ou graus específicos. Cada tipo detém um sabor particular. Os xaropes mais leves (grau A) possuem um sabor mais subtil. Enquanto a coloração mais escura (grau B ou C) produz o sabor mais forte e doce.

Os xaropes de bordo mais escuros normalmente contêm mais alto níveis antioxidantes e nutritivos do que os xaropes de bordo de grau A.

Assim como mencionei quando falávamos do mel, sendo um alimento calórico, apesar de ser saudável, toma atenção as quantidades. Mesmo assim é definitivamente uma escolha melhor do que o açúcar refinado.

Usar apenas um pequeno derrame de xarope de bordo real no teu café em vez de açúcar da mesa refinado.

Mesmo que o mel e o xarope de bordo sejam opções ligeiramente mais saudáveis em comparação com o açúcar refinado, a melhor aposta é ainda reduzir a sua dependência de adoçantes adicionados aos alimentos e bebidas, aprendendo a ajustar as suas papilas gustativas para preferir menos doçura.

O melaço preto

O melaço é o subproduto escuro, doce e xaroposo, produzido durante a extração de açúcares da cana-de-açúcar e da beterraba sacarina

Durante o processo de fabricação do açúcar, o suco extraído da cana-de-açúcar ou da beterraba sacarina é fervido até que os açúcares cristalizem-se e se caiam. O xarope que sobra após a cristalização é referido como melaço. Normalmente, o caldo de cana passa por três ciclos de ebulição e cristalização para extrair o máximo de açúcar possível. Em cada ciclo sucessivo, o melaço restante contém menos açúcar.

Como o melaço tem um sabor tão distinto, pode não ser usado frequentemente como outros naturais substitutos de açúcar. Mas continua sendo uma opção de adoçante natural e saudável.

Tu podes testar e sentir se dá para ti ou não.



O Saudavel Stevia



Stevia vem das folhas de um arbusto nativo do Paraguai e Brasil. Stevia tem sido usado como adoçante por muitos anos na América do Sul. É cerca de trezentos vezes mais doce do que o açúcar, e tem todos os benefícios de um adoçante sem ser mau para saúde muito menos para engordar.

É verdadeiramente natural. Não é um composto químico de um laboratório, sendo livre de calorias. Não promove a decadência dentária e não vai elevar os níveis de açúcar no sangue.

Recentemente, os gigantes do mercado de refrigerantes dos Estados Unidos de América, a PepsiCo e Coca-Cola, informaram pretendem deixar ou reduzir o uso da Sucralose (que é 400 a 800 vezes mais doce que o açúcar da mesa) para passar a usar Rebaudiosídeos A (Reb-A), que é desenvolvido a partir de stevia.

A planta stevia também contém os edulcorantes Reb-A, B, C, D e E; dulcosídeo A; e steviolbiosídeo.

Como acontece com todos outros adoçantes de baixas concentrações de caloria, também existem grandes debates históricos e conflituosos, sobre os benefícios para a saúde e segurança do stevia.

Em 2005, a Coca-Cola e o gigante alimentar Cargill, começaram a trabalhar nas suas próprias fórmulas de adoçantes.

Mas nos últimos anos temos assistido as duas grandes empresas a produzirem e comercializar certos produtos, com adoçante de stevia, como é o caso da Truvia.

Por exemplo, a Coca-Cola está a usar o adoçante Truvia, em dois das suas Bebidas de sumo, Odwalla e no novo Sprite Green

Enquanto os adoçantes artificiais processados quimicamente, em muitos estudos aparecem associados a tumores do pulmão, tumores mamários e outros tipos raros de tumores; várias formas de leucemia e doenças respiratórias crónicas, bem como erupções cutâneas, dores de

cabeça e outros efeitos colaterais graves e desagradáveis, o stevia, Reb-A e seus derivados, parecem ser o mais seguro de todos adoçantes de baixa caloria.



Experimente Stevia nas suas bebidas favoritas como café, chá, limonada e muito mais. Dependendo da marca e o tipo de Stevia que usa, o sabor pode variar. Vai experimentando até encontrar um sabor que tu possas gostar. Independentemente do sabor, a boa notícia é que é ótimo para a saúde e manutenção do peso.

Ma é importante referir que agora que a stevia está a ganhar muita aceitação, tem melhorado muito nos seus sabores. Inclusive já aparecem sabores como, BAUNILHA, CAMELO, LIMO.

Encontra seu sabor preferido e livra-te de adoçantes *assassinas* e *acumulador* de gordura da barriga.

CAPITULO 19

Barras Energéticas Que São Alimentos Verdadeiros

Geralmente quando estamos em uma actividade bem intensa ou longa, como quando saímos para pedalar por muitos minutos, sempre dá uma vontade de comer alguma coisa.

Eu por exemplo, quando vou ter muitas aulas a dar, ou vou gravar um programa de treino muito longo, preparo algo para comer durante as actividades. Pois, precisamos de abastecer em calorias facilmente digeríveis para a actividade muscular. Por outro lado, quando uma actividade física é longa e intensa, a ocorrência de falhas nas contrações, as dores musculares e consequentemente as lesões, torna maior.

É por essa razão que se torna importante ter algo para comer durante essas actividades. Atenção, tu não vais levar qualquer comida para consumir durante o teu treino. Sob pena de sabotar teu treino e os resultados almejados.

Ao contrário de muita coisa que anda por aí, como nomes como, bebidas do atleta, tu precisas encontrar alimentos realmente saudáveis e necessárias para as necessidades do teu treino.

A maioria destes produtos, levam rótulos muito enganosos. A pura verdade é que são apenas barras de chocolate de açúcar, xarope de milho e ingredientes artificiais. Nada que nosso corpo realmente precise

No entanto, existem algumas barras de energia realmente boas. Eles podem não ser tão fáceis de encontrar, mas quando tu as encontras, eu aconselho a comprar em boas quantidades e deixar em tua cozinha.

Levantes uma lista de todos ingredientes naturais, baixo teor de açúcar e uma fonte de proteína genuína, como soro de leite ou nozes. Não te deixes enganar com a tal proteína isolada da soja. É verdadeiramente um lixo e impróprio para o consumo humano.

Barras de alimentos orgânicos

Dependendo do sabor, essas geralmente são uma base de manteiga de amêndoa orgânica, com um certo tipo de fruta, sementes orgânicas.

Essas barras de alimentos não são apenas extremamente nutritivas, mas também são escolhas deliciosas e de vários sabores: mirtilo, amora, pepitas de chocolate, e mais.

Veja esses exemplos:

- ❖ **Macadâmia de mirtilo;**
- ❖ **Banana de morango;**
- ❖ **Avelã de framboesa;**
- ❖ **Maca de chocolate Chia; e**
- ❖ **Mocha de café com baixo teor de carboidratos**

SOBRE O AUTOR

Hermenegildo Mucanze é casado com a Dulce Chiluvane e pai de 2 lindíssimos filhos; Gift e Gylce. Nasceu em Matutuine (sul da Província de Maputo), por motivos de Guerra deslocou-se com seus pais e irmãos para até a Cidade de Maputo, primeiro na Ilha de Inhaca, onde completou o ensino primário e secundário geral. Hoje vive na com a sua família na capital dos pais. É Licenciado em Ciências de Educação Física e Desporto. Conta com 6 cursos de instrutor de actividade física virada a saúde, 2 em treino de emagrecimento. É autor de Ebook; **Como Emagrecer: O Guia Definitivo e Cozinha Queima Gordura**. Criador do Método de Treino de Emagrecimento – **Queima Intensa (E8S)**, que consiste em aulas completas de treino online. Para além da formação na área de treinamento, Hermenegildo conta com formação em Markiting Digital (Formula de Lançamento – Brasil). Nos seus tempos livres adora ler livros de auto ajuda, Científicos e estar com a sua família. Também adora ver TV, principalmente programas de futebol, entrevistas e documentários.