



# *Mitos e Verdades sobre alimentação*

Por Gyslaine Freiburger - Nutricionista



# Existem algumas idéias associadas a alimentação. E aqui conto pra vocês o que é Mito ou verdade.

1. Podemos comer sempre os mesmos alimentos, desde que sejam saudáveis. MITO.  
Esse hábito faz com que seu organismo receba sempre os mesmos nutrientes, o que mais tarde pode acarretar uma deficiência. O certo é variar o cardápio.



2. Viver de alimentos diet e light é suficiente para perder peso. MITO.  
Maior prova disso é que o chocolate diet pode até ser isento de açúcar, mas tem mais gordura do que a versão normal. Produtos light geralmente apresentam apenas 25% de redução no valor calórico, ou seja, se consumidos em excesso, são assimilados pelo corpo como se fossem produtos regulares



3. Comer assistindo televisão engorda. VERDADE.  
E a culpa nem é da televisão, mas de qualquer coisa que tire sua atenção na hora da refeição. Se não estiver ciente do que está fazendo, não se dá conta da saciedade. Resultado: acaba comendo mais e, conseqüentemente, engordando.



4. O jeito certo de comer é fazer várias refeições ao longo do dia. VERDADE.

Além de garantir uma variedade muito maior de nutrientes por conta dos tipos de alimento que vai ingerir (afinal, o cardápio do café da manhã é bem diferente daquele do jantar), você evita picos de fome que levam a futuros excessos à mesa



5. Não posso comer mais de três ovos por semana? Mito. O aumento do colesterol não está apenas relacionado aos níveis de colesterol encontrados nos alimentos (o ovo é rico em colesterol). A gordura saturada tem efeito maior em relação à produção de LDL colesterol.



6. Ter uma alimentação rica em fibras auxilia no emagrecimento? Verdade. Alimentos ricos em fibras estimulam a mastigação, que exerce um efeito direto sobre o hipotálamo, produzindo sensação de saciedade. Além disso, as fibras retardam o esvaziamento gástrico, o que aumenta a sensação de saciedade e diminui a ingestão de outros alimentos. As fibras também auxiliam no funcionamento intestinal e podem interferir na absorção de nutrientes, especialmente gorduras e açúcares.





**7. Consumir tomate ou molho de tomate pode diminuir os riscos de câncer de próstata? Verdade.**  
Existem diversos estudos que comprovam que o consumo de tomates ou molhos de tomate, por serem ricos em licopeno, diminuem as chances de aparecimento de câncer de próstata e outros tipos de câncer.



**8. Cafeína acelera o metabolismo? Verdade.**

No entanto, não confie apenas nisso se o seu interesse for a perda de peso. A aceleração provocada pela cafeína é pequena e temporária. A vantagem da cafeína é que ela pode proporcionar um pique extra. Para aqueles que já estão habituados a consumi-la diariamente, não traz efeito algum.



**9. Limão “afina” o sangue? Mito.**

O limão é um alimento fonte de vitamina C que auxilia na absorção do ferro, mineral muito importante na constituição do sangue; não existe relação entre “afinar” o sangue.



**10. Comer antes de deitar engorda. Mito**  
O ganho de peso não se dá com o ato de comer antes de dormir, mas sim com a quantidade de calorias ingeridas durante o dia. E ir para a cama com fome por ter ingerido poucas calorias durante o dia aumenta o tempo em que o corpo ficará em jejum e desacelera o metabolismo, evitando a perda de peso.



**11. Dormir pouco engorda? Verdade.**  
A redução de horas de sono desencadeia mecanismos que estimulam a glândula suprarrenal a produzir mais cortisol, um dos hormônios que aumentam em situações de estresse. Dessa forma, o cortisol prepara o organismo para o perigo iminente e, para tanto, ajuda a acumular gordura, em especial gordura abdominal, que é a mais maléfica para a saúde.

**12. Comer manga com leite faz mal? Mito.**  
Isso surgiu para evitar que os escravos roubassem leite das fazendas, já que havia muita manga disponível para eles. Não existe nenhuma comprovação científica de que estes alimentos, quando ingeridos em conjunto, façam mal à saúde.





**13. Ficar sem comer emagrece? Mito.**

O jejum faz com que seu metabolismo fique mais lento, dificultando o emagrecimento.

**14. Faz mal ingerir carnes ou peixes crus durante a gravidez? Deve ser evitado**

A gravidez é uma situação de cuidado especial.

Comidas cruas são de fácil contaminação e se não tiverem cuidados higiênicos podem desencadear doenças de origem alimentar como alergias e intoxicações.



**15. Verduras congeladas perdem o seu valor nutritivo? Mito**

Verduras podem ser congeladas tranquilamente. As

propriedades, vitaminas e minerais não serão perdidos.

Porém, o tempo de congelamento para produtos in natura é de 1 mês. Acima disso, os nutrientes podem ser comprometidos.





**16. Beber água em excesso faz mal ao organismo? verdade.**

**Grandes volumes de líquidos podem levar a um desconforto gastrointestinal, que inclui vômitos. Além disso, podem ocasionar hiponatremia (baixo nível de sódio no sangue), que pode levar à morte.**



**17. Pão integral tem menos calorias que o pão branco? Mito.**

**Possui as mesmas calorias e às vezes até mais. Mas mesmo assim, são mais vantajosos por apresentarem vitaminas, minerais e fibras.**



**18. Cenoura faz bem para a visão? E para a pele? Verdade**

**É rica em beta-caroteno, substância de coloração alaranjada que se acumula nos tecidos e protege a pele contra os raios solares. É um antioxidante, previne o câncer de pele. E o beta-caroteno no nosso corpo se converte em vitamina A que é fundamental para a saúde da visão.**



**19. Pão torrado engorda menos que o pão em estado normal? Mito**  
Podem apresentar as mesmas calorias. A única diferença é que ele perde água e fica mais seco, dando a sensação de maior saciedade. Interessante para dietas de emagrecimento.



**20. Diminuir o número de refeições por dia emagrece? Mito**  
Pelo contrário, engorda. O corpo não sabe quando novamente irá se alimentar, pois os intervalos entre uma refeição e outra são muito espaçosos, superiores a 3 horas. Isso faz com que o organismo passe a acumular energia, como fonte de reserva. Para emagrecer deve ser feito exatamente o contrário. Aumentar o fracionamento das refeições e se alimentar a cada 2-3 horas.



**21. Comer abacaxi após as refeições faz com que a gordura não seja absorvida?**  
Não é verdade. O abacaxi quando consumido após as refeições auxilia no processo digestivo, mas não diminui os valores calóricos e nem interfere na absorção das gorduras das refeições.





## 22. Leite não deve ser consumido por adultos? Verdade

A digestão do leite é realizada pela enzima lactase. Muitos adultos apresentam dificuldade para digerir o leite e apresentam desconfortos gástricos por deixarem de produzir esta enzima.

## 23. O leite é a maior fonte de cálcio: Mito

O leite não é a maior fonte de cálcio. Os vegetais têm mais cálcio que o leite e é bem mais absorvido. Interessante é o facto de haver mais casos de osteoporose nos países onde há maior consumo de leite. Os vegetais, em relação ao leite, têm ainda a vantagem de não ter colesterol e de possuírem muito mais proteínas, ferro e fibras.

## 24. O leite auxilia no sono: Verdade

O leite tem propriedades promotoras do sono. É rico em triptofano (o qual é convertido no organismo em serotonina, que ajuda a adormecer). Mas o leite deve ser sempre desnatado, pois a gordura estimula a actividade digestiva, mantendo-a acordada à noite.



## 25. Os adoçantes são melhor para a saúde: Mito

Os adoçantes artificiais provocam danos lentos e silenciosos no sistema nervoso central, além de aumentarem a vontade de comer doces, elevando assim a glicemia. Podem provocar espasmos musculares, estado confusional, cefaleias, queda de cabelo e fibromialgia



## 26. Comer maçã nos intervalos das refeições é útil para combater a "fome". Mito

A maçã tem acidez que estimula a produção de ácido gástrico. E tem na sua composição o ácido málico, o qual faz com que a digestão seja mais rápida, aumentando a sensação de fome.



## 27. Os óleos têm muito colesterol: Mito

Os óleos têm origem vegetal e portanto não têm colesterol. O colesterol é sintetizado pelos seres animais e não está presente em nenhum produto de origem vegetal





28. O ovo tem muito colesterol: Mito  
O ovo tem apenas 213 mg de colesterol/unidade, mas grande parte não é absorvido. A lecitina do ovo diminui a absorção do colesterol. Além disso, o ovo possui várias vitaminas do complexo B, A e D, zinco, fósforo, ácido fólico, todos importantes para o cérebro (formação de novos neurónios e capacidade cognitiva).



29. A carne de porco é a mais rica em colesterol. Mito  
O lombo de porco apresenta menos quantidade de colesterol que o frango. Vários estudos evidenciam que a carne suína possui maior conteúdo de aminoácidos essenciais e vitaminas do complexo B, semelhantes aos do ser humano.



30. Margarina é mais saudável que a manteiga: Mito  
A margarina sofre processo de hidrogenação tornando-a gordura saturada.



31. Óleo de coco tem muito colesterol.

Mito

É o melhor de todos os óleos e como é vegetal não tem colesterol



32. A carne de soja tem menos calorias que a carne bovina. Mito  
Cada 100 g de soja fornece 300 Kcal, enquanto a carne bovina fornece 179 Kcal. A

soja tem 69% do seu valor calórico composto por proteínas e 27% por hidratos de carbono, enquanto a carne bovina tem 52% de proteínas, sendo o restante gordura.



33. Sumo de beterraba evita a anemia. Mito

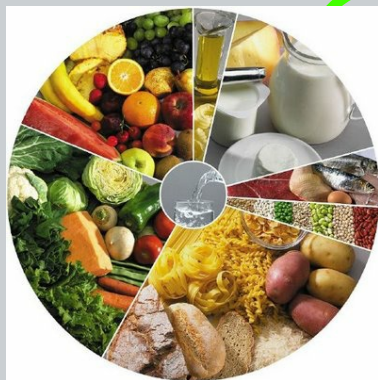
A beterraba possui muito pouco ferro, enquanto a carne vermelha possui cerca de sete vezes mais, além de ser mais facilmente aproveitado pelo organismo.

34. Nozes e Castanhas quando consumidas em pedaços (quebradas) perdem as suas propriedades? Verdade.

O principal nutriente encontrado na castanha é o Ômega-6, que é uma gordura que pode ser facilmente oxidada (perdida). Quando a fruta oleaginosa já é comprada em pedaços, essa oxidação se torna mais frequente, pois o meio de exposição se torna maior. Mas nutrientes como vitaminas e minerais podem ser conservados.







**35. Não tem problema comer sempre os mesmos alimentos, desde que sejam saudáveis. Mito**  
Esse hábito faz com que seu organismo receba sempre os mesmos nutrientes, o que mais tarde pode acarretar uma deficiência. O cardápio deve ser variado sempre!

**36. Laxantes e diuréticos emagrecem? Mito**  
Os diuréticos promovem perda de água corporal e com isso, consequentemente a perda de peso, mas não alteram a quantidade de gordura do organismo. Os laxantes provocam maior trânsito intestinal, podendo aumentar a perda de água e também, não contribuindo para redução da gordura corporal.



**37. Salmão é mais calórico que frango grelhado? Verdade.**  
O salmão é rico em gorduras boas (ômega 3), que auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de câncer. Por isso, se torna mais calórico quando comparado com o frango.



38. É verdade que na composição do sushi há bastante açúcar? Verdade. Para que o arroz fique com uma consistência ideal para a preparação do sushi é acrescentado açúcar. Para 1 xícara de arroz é necessário 1 colher de sopa cheia de açúcar.



39. Salada de frutas tem que ser consumida no mesmo dia para não perder os nutrientes? Verdade. Só se consegue preservar os nutrientes na hora que você prepara e consome, mas as fibras (que auxiliam no intestino) permanecem nas frutas. O ideal é não só consumir frutas em salada e sim consumir frutas inteiras para garantir uma maior quantidade de vitaminas e minerais.



40. Beber água durante as refeições engorda?

A água não engorda, pois não possui calorias. A bebida em excesso durante as refeições dilui os sucos gástricos, com isso dificultando a digestão. Também pode dilatar o estômago, aumentando a fome nas próximas refeições. Deve-se dar preferência para beber entre as refeições e beber pouco quando se come.

