



©cionista Maísa Mota Antunes, da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Claro que existe espaço para todas as comidas e é sempre interessante buscar a variedade, mas que tal prestar mais atenção ao que temos por perto? “Até mesmo a junção de feijão com arroz pode ser tratada como superalimento”, aponta Carolina. Afinal, juntos eles fornecem proteína de excelente qualidade, além de fibras, minerais e vitaminas, um combo que faz muito pela saúde.

NÃO EXISTE ALIMENTO MÁGICO. A dupla também ilustra a importância de combinar direito o que vai ao prato. “Obviamente, nenhum alimento sozinho supre todas as necessidades do organismo”, afirma Vanderli. Não dá para apostar todas as fichas em apenas um ingrediente, ainda que ele exiba “superpoderes”, o que vale é o contexto.

De nada adianta consumir azeite na salada, se o resto do cardápio é feito de guloseimas pouco nutritivas. O óleo vindo da azeitona, com suas gorduras benéficas, faz bonito de verdade dentro de um menu equilibrado no geral. “A nutrição moderna prega a sinergia, a interação entre os compostos vindos de cada alimento”, enfatiza Bruna.

INGREDIENTES BRASILEIROS. Desde que o padrão alimentar seja marcado pelo equilíbrio,

“Obviamente nenhum alimento sozinho supre todas as necessidades do organismo”

Vanderli Marchiori
Nutricionista e
fitoterapeuta da ABFITT

“Até mesmo a junção de feijão com arroz pode ser tratada como superalimento”

Carolina Pimentel
Doutora em Ciências
pela USP

“A nutrição moderna prega a sinergia, a interação entre os compostos vindos de cada alimento”

Bruna Boaventura
Professora de Nutrição
da UFSC

algo parecido com aquilo que é visto na dieta mediterrânea – com espaço para hortaliças, frutas, grãos, pescados –, dá para se render a novas experiências, buscar novidades, mas sem entrar em neuroses.

“É fundamental respeitar hábitos culturais”, sugere Maísa. Ninguém precisa tomar um “shot” de curcuma logo cedo, quando o costume é beber uma xícara de café com leite, por exemplo.

E nem é preciso recorrer a ingredientes caríssimos, buscando berries europeias se temos tantas frutas que esbanjam vitaminas, minerais e os benditos antioxidantes. Um passeio por nossas feiras ou sacolões revela uma porção de alimentos frescos, nutritivos e saborosos. Basta escolher os de sua preferência.

Em resumo, embora não haja uma definição oficial de superalimentos, respaldada por estudos, dá para dizer que existem itens com características especiais. Mas, segundo Carolina, é importante lembrar que a alimentação saudável vai muito além de focar o fornecimento de nutrientes – tem a ver com questões sociais também. “Ficar escolhendo alimentos só com esse objetivo de comer ‘superfoods’ tange a ortorexia”, diz ela, referindo-se a um transtorno alimentar caracterizado pela obsessão pela dieta perfeita. ●

Nas prateleiras

Veja 12 itens chamados de superalimentos

1. Açaí

Nativo da Amazônia, o fruto concentra vitaminas, mas seu atributo mais festejado é a grande quantidade de antocianinas, pigmentos de ação antioxidante. A recomendação é consumir sem adição de ingredientes como xarope de guaraná, leite condensado, entre outros. Frutas estão liberadas.

2. Acerola

Fibras, potássio e outros tantos compostos defensores, caso dos carotenoides e dos flavonoides, estão presentes na fruta tropical. Ela fez fama, sobretudo nos anos 2000, pelo enorme teor de vitamina C. Por ser tão vitaminada, enche copos e copos de suco pelo País.

3. Aveia

Cereal milenar, com selo de alimento funcional desde a década de 1990, destaca-se por um tipo especial de fibra que atende pelo nome de betaglucana, que ajuda a equilibrar os níveis de colesterol na corrente sanguínea, protegendo as artérias. Vai bem em mingaus e salpicada em frutas.

4. Azeite de oliva

Mais da metade da composição do azeite é pura gordura monoinsaturada, aclamada pelos benefícios cardiovasculares. O óleo de oliva contém, ainda, substâncias antioxidantes, com destaque para os polifenóis, que, além de conferir aquele aroma característico, diminuem o risco de tumores.

5. Chá verde

O legítimo chá vem da planta *Camellia sinensis*. Entre seus principais fitoquímicos estão as catequinas, a cafeína, a teobromina e os taninos, numa mistura protetora das células que garante mais disposição. Só não vale tomar bules buscando “secar a barriga”. Para isso, é preciso atividade física e seguir orientação nutricional.

6. Chia

Conta-se que o minúsculo grão da espécie *Salvia hispânica* fazia sucesso entre os povos antigos que viviam na América Latina. Atualmente tem sido celebrada por guardar diversos nutrientes, em especial o ômega 3, um tipo de gordura de ação anti-inflamatória.

7. Curcuma

Espécie asiática, esse

rizoma também é chamado de açafrão-da-terra. Oferece compostos antioxidantes e é bem-vindo em pratos refogados, já que em meio óleo, junto do calor, favorece a liberação dos seus compostos aromáticos.

8. Goji berry

O fruto é consumido há milhares de anos pelos orientais, que descrevem seus efeitos benéficos. Por aqui, se tornou mais popular a partir do século 21, sobretudo por seus apregoados poderes no emagrecimento, que, diga-se, não contam com respaldo científico. Oferece fibras, vitaminas e sais minerais e é encontrada na versão seca, que cabe bem nos lanches intermediários.

9. Linhaça

Outra fonte de ômega 3, que aparece em uma variante chamada de ácido alfa-linolênico (ou ALA). A semente do linho contém ainda fibras que auxiliam no trânsito intestinal e, para completar, oferece a lignana, componente que atua como uma espécie de hormônio e combate tumores. Passou a ser vista como superalimento nos anos 1990.

10. Ora-pro-nóbis

Ele faz parte do grupo das Panc (plantas alimentícias não convencionais) e, embora seja velho conhecido em muitas cidades mineiras, se tornou um fenômeno com o crescimento do veganismo, já que oferta vitaminas, sais minerais e boa quantidade de proteínas. Enriquece diversas receitas, com destaque para pratos com frango.

11. Quinoa

Presente em rituais e em diversos preparados no dia a dia, esse pseudocereal fazia enorme sucesso entre os incas. Tornou-se celebridade no resto do mundo nos anos 2000. Reúne minerais como o cálcio e o fósforo, numa dobradinha amiga dos ossos. Mas o destaque é o teor proteico e de alto valor biológico. Há versões em flocos e farinha, que são usadas em preparações diversas, desde massa de pão até saladas e sopas.

12. Soja

Estrela na dieta dos orientais há tempos, entrou para o “clube dos super” ao fim do século 20. Existem evidências de que auxilie no equilíbrio das taxas de colesterol. Há diversos derivados famosos, caso do tofu e da proteína texturizada. A versão verde, chamada de edamame, é ótima pedida como petisco.