

AS ESQUISITICES DAS COMIDAS

FEIO, ASSUSTADOR E SUPER SAUDÁVEL



DR. DAVID STEUER

O PLANETA FAZ ALGUNS DOS ALIMENTOS MAIS INCRÍVEIS (EMBORA TOTALMENTE FEIOS) ... MAS NÃO DEIXE QUE ISSO TE ASSUSTE ...

Quando se trata de encher seu carrinho com coisas que você sabe que não deveriam estar lá, e substituí-los por alimentos que você acha que deveriam estar lá ... às vezes caímos em uma rotina de "mesmos e velhos" alimentos saudáveis ...

Vamos mudar isso e fazer uma nova lista de compras cheia desses alimentos poderosos e um tanto esquecidos.



TUDO SOBRE COMIDA

CONFIRA ESTA LISTA DE COMIDAS INCRÍVEIS ...



AVEIA

A aveia, às vezes chamada de aveia comum, é uma espécie de grão de cereal cultivado por sua semente, que é conhecida pelo mesmo nome. Embora a aveia seja adequada para consumo humano como farinha de aveia e aveia em flocos, um dos usos mais comuns é na alimentação de gado. A aveia é cultivada em regiões temperadas. Eles têm menor necessidade de calor no verão e maior tolerância à chuva do que outros cereais, por isso são particularmente importantes em áreas com verões frios e úmidos.

ARROZ INTEGRAL

O arroz integral (ou arroz “descascado” ou “não moído”) é o arroz integral. Tem um sabor suave de nozes e é mais mastigável e nutritivo do que o arroz branco, mas fica rançoso mais rapidamente porque o farelo e o germe - que são removidos para fazer o arroz branco - contêm gorduras que podem estragar. Qualquer arroz, incluindo arroz de grão longo, grão curto ou glutinoso, pode ser consumido como arroz integral.



LINHAÇA

Usar o linho é uma ótima maneira de substituir naturalmente os grãos que contêm glúten, que são inflamatórios, enquanto o linho é antiinflamatório. Portanto, as sementes de linhaça são ótimas para quem tem doença celíaca ou tem sensibilidade ao glúten. Eles também podem ser uma boa alternativa às gorduras ômega-3 em peixes para pessoas com alergia a frutos do mar.



FEIJÕES AZUKI

OS FEIJÕES AZUKI, TAMBÉM CONHECIDOS COMO FEIJÕES VERMELHOS, SÃO OS TRANSPORTADORES PERFEITOS PARA A DOÇURA E O INGREDIENTE PRINCIPAL EM MUITAS GULOSEIMAS CHINESAS. ELES ESTÃO TRANSBORDANDO DE FERRO, MAGNÉSIO, POTÁSSIO E ZINCO. E OS NÍVEIS DE ÁCIDO FÓLICO SÃO INCRÍVEIS: UMA XÍCARA FORNECE QUASE 70% DE SUA INGESTÃO DIÁRIA RECOMENDADA. USE-OS EM TUDO, DESDE PIMENTÃO VEGETARIANO A BROWNIES.



FOLHAS DE DENTE-DE-LEÃO

CADA DENTE-DE-LEÃO VEM REPLETO DE CÁLCIO, VITAMINAS E PROTEÍNAS. USE ESSAS VERDURAS AMARGAS EM SMOOTHIES, SALTEADOS OU SALADAS CROCANTES. ELES SÃO O ACHADO PERFEITO PARA O MERCADO DE FAZENDEIROS.

ÓTIMO COMPLEMENTO PARA UMA SALADA DE COUVE, ESPINAFRE.



ESPINHEIRO-MAR

O ESPINHEIRO-MAR É UMA DAS FRUTAS MAIS LEGAIS E ESTRANHAS QUE EXISTEM. AS FRUTAS ÁCIDAS SÃO UM COMPONENTE CHAVE DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA E POSSUEM ALTOS NÍVEIS DE GORDURAS SAUDÁVEIS, PARTICULARMENTE O RARO ÔMEGA-7. ALÉM DISSO, COM CERCA DE 15 VEZES A VITAMINA C DAS LARANJAS, MUITA VITAMINA E E TONELADAS DE AMINOÁCIDOS, ELES DEFINITIVAMENTE ALCANÇAM O STATUS DE SUPERALIMENTO. O ESPINHEIRO MARÍTIMO TEM UMA FUNÇÃO DUPLA COMO UM PODEROSENTE EMBELEZADOR, E AS BAGAS OLEOSAS SÃO FREQUENTEMENTE APRESENTADAS EM PRODUTOS PARA A PELE.



CASTANHA-DO-PARÁ

NOZES E AMÊndoas FICAM COM TODA A GLÓRIA, MAS ESTA NOZ OBLONGA É UMA FONTE DE ALIMENTAÇÃO NUTRICIONAL. ELES SÃO RICOS EM PROTEÍNAS, GORDURAS BOAS E VITAMINAS. E APENAS UMA NOZ TEM TODO O SELÊNIO QUE COMBATE O CÂNCER DE QUE VOCÊ PRECISA POR DIA, TORNANDO-A, DE LONGE, A FONTE ALIMENTAR MAIS RICA DE SELÊNIO.



TEFF

VOCÊ JÁ EXPERIMENTOU ESSAS COISAS? QUANDO ASSADO EM INJERA, UM PÃO ESPONJOSO LEVEMENTE AZEDO, PERFEITO PARA ENCHARCAR OS PRATOS ETÍOPES, O TEFF SE TRANSFORMA NO GRÃO MAIS DELICIOSO DA TERRA. É RICO EM FIBRAS, AMINOÁCIDOS, PROTEÍNAS, CÁLCIO E FERRO TAMBÉM. E NÃO TEM GLÚTEN!



BATATAS ROXAS

TODAS AS BATATAS CONTÊM VITAMINA C, POTÁSSIO E FIBRAS, MAS ESSAS BATATAS TÊM QUATRO VEZES MAIS ANTIOXIDANTES DO QUE AS BATATAS MAIS CLARAS, GRAÇAS À ANTOCIANINA ANTIOXIDANTE PURPLIFICADORA. DE ACORDO COM UM ESTUDO PUBLICADO NO JOURNAL OF AGRICULTURAL AND FOOD CHEMISTRY, DUAS PEQUENAS PORÇÕES DE BATATA ROXA POR DIA DIMINUÍRAM A PRESSÃO ARTERIAL EM CERCA DE 4% E PODEM PROTEGER CONTRA DOENÇAS CARDÍACAS.

COMPRE-AS NOS MERCADOS ASIÁTICOS E PREPARE-AS COMO FARIA COM BATATAS NORMAIS. MANTENHA A PELE PARA OBTER TODA AQUELA BONDADE PÚRPURA.



SEMENTES DE CHIA

EMBORA SEJAM MINÚSCULAS, AS SEMENTES DE CHIA CONTÊM UMA QUANTIDADE INCRÍVEL DE NUTRIÇÃO: 11 GRAMAS DE FIBRA EM UMA ÚNICA ONÇA, MAIS 4 GRAMAS DE PROTEÍNA E 18% DE SEU CÁLCIO DIÁRIO. ELES SÃO RICOS EM ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-3 E ÁCIDO ALFA-LINOLÊNICO TAMBÉM.

POLVILHE-OS EM SEUS CEREAIS, VITAMINAS OU BISCOITOS CASEIROS. OU QUANDO VOCÊ ADICIONA ÁGUA A ESSAS SEMENTES, ALGO MÁGICO ACONTECE. ELE SE TRANSFORMA EM UM GEL PERFEITO PARA FAZER PUDIM DE CHIA!



COUVE-RÁBANO

ESTE VEGETAL DE APARÊNCIA ESTRANHA PODE TER UM EXTERIOR DURO, MAS COUVE-RÁBANO, QUE SIGNIFICA “NABO-REPOLHO” EM ALEMÃO, É REALMENTE INCRÍVEL. TEM MUITO POTÁSSIO, ANTIOXIDANTES E VITAMINA C (UM COPO CONTÉM 138% DE SUA COTA DIÁRIA). E É SUPER VERSÁTIL: DESCASQUE E COMA CRU, COLOQUE EM UMA SALADA PARA UM ESTALO CROCANTE E REFOGUE AS SABOROSAS VERDURAS.



COGUMELOS ENOKI

ESSES COGUMELOS TÊM UMA APARÊNCIA REALMENTE MALUCA. MAS ELES TAMBÉM SÃO MUITO SAUDÁVEIS! O MAGRO COGUMELO ENOKI EM FORMA DE DEDO É RICO EM ANTIOXIDANTES, PROTEÍNAS E FIBRAS QUE ELIMINAM O CÂNCER. COMPRE ESSES COGUMELOS DELICADAMENTE SABOROSOS SECOS OU FRESCOS E MISTURE-OS EM SALADAS DE FRANGO GRELHADO E SOPA DE COCO TAILANDESA.



CARAMBOLA

CORTE ESTA FRUTA TROPICAL E VOCÊ VERÁ POR QUE ELA RECEBEU ESSE NOME. AS CARAMBOLAS SÃO AZEDAS, UM POUCO AZEDAS E INCRIVELMENTE SUCULENTAS. ELES TAMBÉM ESTÃO CHEIOS DE VITAMINA C E ANTIOXIDANTES, ENTÃO SUMO-OS COM CONFIANÇA. VOCÊ TAMBÉM PODE COZINHÁ-LOS EM UM MOLHO SABOROSO QUE COMPLEMENTA OS SABORES ASIÁTICOS.



AMORAS DE TRIGO

POPULAR NAS RECEITAS DO ORIENTE MÉDIO, AS AMORAS DE TRIGO SÃO OS GRÃOS INTEGRAIS ORIGINAIS. AS MINÚSCULAS ESFERAS SÃO O GRÃO DE TRIGO INTEIRO - FARELO, GÉRMEN E TUDO - E FAZEM UM PRATO MASTIGÁVEL QUE VOCÊ PODE SUBSTITUIR POR QUINOA OU CUSCUZ. O GRÃO DE NOZES É ESPECIALMENTE BOM COM CEBOLAS FRITAS OU ACELGA, E É EMBALADO COM VITAMINA E E MAGNÉSIO.



DURIAN

O DURIAN É O "REI DAS FRUTAS" NA MAIORIA DOS PAÍSES DO SUDESTE ASIÁTICO, ENTÃO É PROVAVELMENTE POR ISSO QUE A MAIORIA DE NÓS NUNCA OUVIU FALAR DELE. A MAIORIA SABE DISSO POR CAUSA DO CHEIRO, QUE É MUITO, MUITO FORTE. EM PARTE AMO ISSO E DESCREVE O CHEIRO COMO PERFUMADO E DOCE, E EM PARTE ACHA O CHEIRO TOTALMENTE REVOLTANTE. PARA COMER BASTA RETIRAR A CASCA E SABOREAR (SE AGUENTAR).



ROMANESCO

INSANAMENTE DELICIOSO E UMA FORMA
VERDADEIRAMENTE ÚNICA. ROMANESCO PARECE UMA
COUVE-FLOR, COM UM LEVE SABOR DE BRÓCOLIS E
MUITA VITAMINA C, VITAMINA K E - É CLARO -
ANTIOXIDANTES.



QUINOA

ESSE GRÃO ESTÁ NA MODA NO MUNDO DA COMIDA E ESTÁ SURGINDO EM TODOS OS LUGARES, DE RESTAURANTES A PADARIAS E BLOGS DE COMIDA. NO ENTANTO, PARA AS PESSOAS COMUNS, APENAS O SOM DESSE SUPERALIMENTO PODE SER UM POUCO ASSUSTADOR. QUER DIZER, É DIFÍCIL DE PRONUNCIAR! NÃO SE DEIXE ASSUSTAR, PORÉM, A QUINOA VALE O HYPE. CADA PORÇÃO É CARREGADA COM FIBRAS E PROTEÍNAS, QUE ATUAM PARA MANTÊ-LO SACIADO POR MAIS TEMPO E PODEM AJUDAR NA PERDA E MANUTENÇÃO DO PESO. ALÉM DISSO, LEVA MENOS DE 20 MINUTOS PARA SE PREPARAR.



CURCUMAN

ESTE COMPOSTO É NORMALMENTE ENCONTRADO EM PRATOS DO SUL DA ÁSIA E DO ORIENTE MÉDIO. ALÉM DISSO, ESTUDOS DESCOBRIRAM QUE A CURCUMINA PODE DIMINUIR A DOR NAS ARTICULAÇÕES E ATÉ REDUZIR O CRESCIMENTO DO TUMOR. SE VOCÊ TIVER AÇAFRÃO OU CURRY EM PÓ, VOCÊ TEM CURCUMINA. ADICIONE PARA FRITAR, MOLHOS OU OVOS. O TEMPERO HUMILDE QUE DÁ AO CURRY EM PÓ SUA COR AMARELA CARACTERÍSTICA PODE SER A CHAVE PARA AJUDAR AS PESSOAS A REDUZIR O COLESTEROL E COMBATER DOENÇAS CARDÍACAS NATURALMENTE, SUGEREM AS PESQUISAS. NUMEROSOS ESTUDOS SOBRE O AÇAFRÃO E O TRIO DE PIGMENTOS AMARELOS QUE ELE CONTÉM, CONHECIDOS COMO CURCUMINÓIDES, DESCOBRIRAM INCRÍVEIS BENÉFICOS DE CURA. OS CURCUMINÓIDES - ÀS VEZES CHAMADOS SIMPLESMENTE DE "CURCUMINA" EM HOMENAGEM AO MAIS FAMOSO DOS TRÊS - SÃO POLIFENÓIS ANTIOXIDANTES CONHECIDOS POR FUNCIONAR COMO POTENTES AGENTES ANTIINFLAMATÓRIOS.



KELP

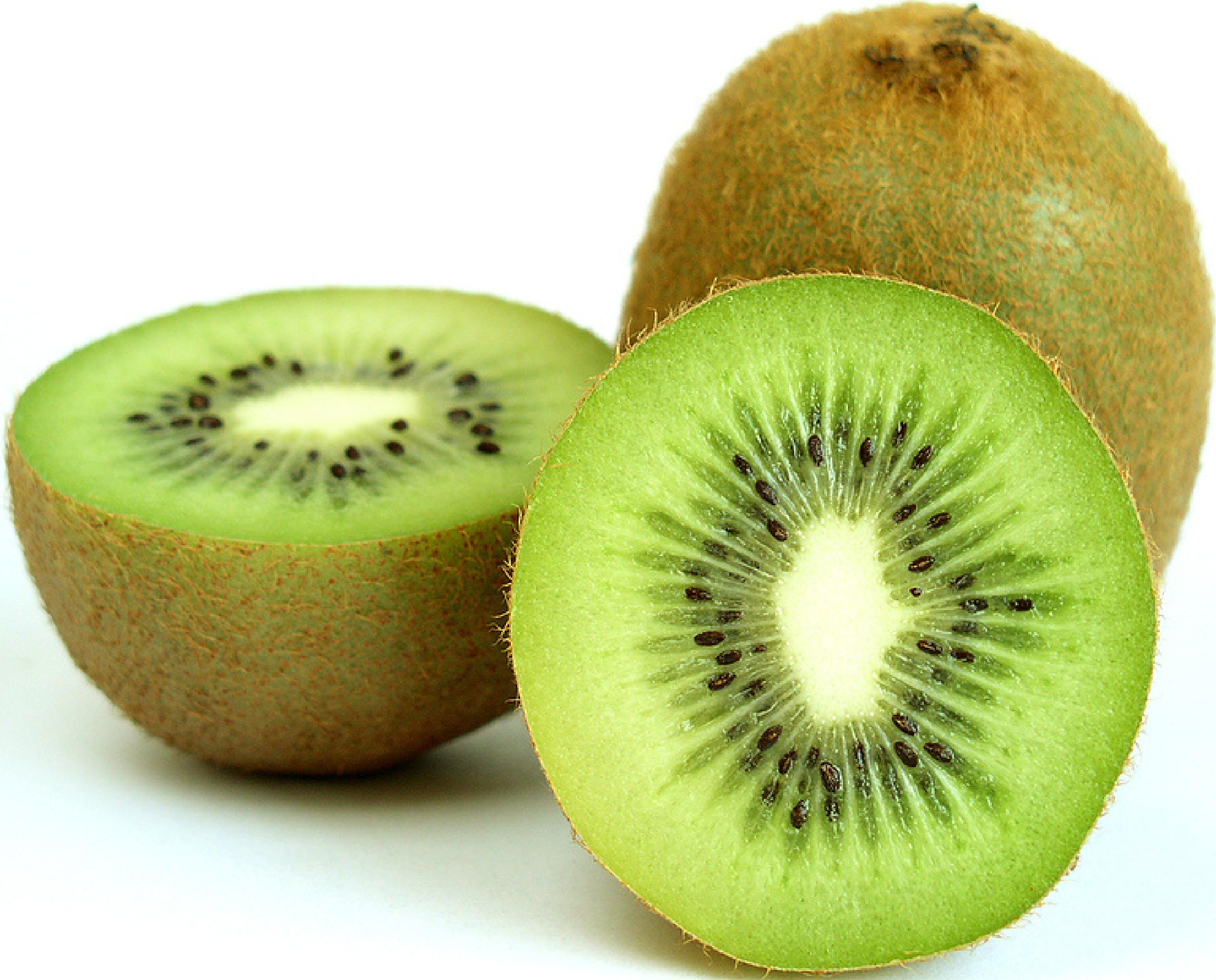
AVENTURE-SE DEBAIXO D'ÁGUA PARA O SEU JANTAR E VOCÊ IRÁ EMERGIR COM UM MONTE DE NOVOS NUTRIENTES QUE VOCÊ NÃO PODE OBTER EM TERRA. OS VEGETAIS DO MAR FORNECEM UMA VARIEDADE DE MINERAIS EXCLUSIVOS, COMO IODO E ANTIOXIDANTES. KELP, UM TIPO DE ALGA MARROM QUE É MUITO MAIS DELICIOSA DO QUE PARECE, É CHEIA DE FERRO, ÁCIDO FÓLICO E VITAMINA K. É ANTI-INFLAMATÓRIO E PODE AJUDAR A REDUZIR O COLESTEROL. (APENAS CERTIFIQUE-SE DE COMPRAR VEGETAIS DO MAR ORGÂNICOS CERTIFICADOS, POIS ELES PODEM ABSORVER O ARSÊNICO DE SEUS AMBIENTES AQUOSOS.)

AH, E O GOSTO! COBERTO DE MUSGO E UM POUCO SALGADO, É EXTRAORDINARIAMENTE ÚNICO. DESFRUTE DE VEGETAIS DO MAR EM SUA SOPA DE MISSÔ, MISTURE FLOCOS DE ALGAS EM CIMA DE SUAS SALADAS OU ENROLE SEU SUSHI EM NORI FINO COMO PAPEL - NÃO É NECESSÁRIO COZINHAR.



KIMCHEE

VOCÊ PROVAVELMENTE JÁ OUVIU FALAR DE KIMCHEE, MAS SABE O QUE É? SÃO VEGETAIS FERMENTADOS, GERALMENTE REPOLHO, E COSTUMAM SER SERVIDOS SIMPLES OU COM FRANGO. É EXTREMAMENTE POPULAR NA COREIA E AGORA ESTÁ GANHANDO POPULARIDADE COM RESTAURANTES DA MODA NA COSTA OESTE. ALÉM DE SER ... GOSTOSO, FAZ BEM PRA VOCÊ! TEM UMA PORÇÃO COMPLETA DE VITAMINA C, É RICA EM FIBRAS E MUITO BAIXA EM CALORIAS. TAMBÉM É UM ÓTIMO ALIMENTO PARA ESTABILIZAR A MICROFLORA INTESTINAL.



KIWI

KIWI É INFELIZMENTE UMA DAS FRUTAS MAIS IGNORADAS. PENSE NISSO COMO UM DAQUELES BRINQUEDOS NA ILHA DESAJUSTADA. MUITAS PESSOAS EVITAM O KIWI POR CAUSA DE SEU SABOR AZEDO E EXTERIOR PELOURO. NÃO DEIXE A CASCA PELEUDA AFASTÁ-LO, PORQUE ESTA FRUTA É CHEIA DE ANTIOXIDANTES! UM KIWI TEM 100% DA VITAMINA C DIÁRIA RECOMENDADA, QUE É MAIS DO QUE UMA LARANJA. E NÃO É TUDO - TAMBÉM PODE PROMOVER A SAÚDE OCULAR.



COUVE

COUVE É UM DOS MEUS INGREDIENTES FAVORITOS PORQUE É MUITO SAUDÁVEL E QUASE NÃO TEM SABOR, ENTÃO VOCÊ PODE ADICIONÁ-LA A QUALQUER COISA PARA MELHORAR A SAÚDE, SEM QUAISQUER SABORES ESTRANHOS. ALÉM DISSO, A COUVE ESTÁ REPLETA DE VITAMINA A, QUE PODE AJUDAR A PROMOVER O CRESCIMENTO DOS OLHOS E FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO. E ISSO NÃO É TUDO. UMA PORÇÃO DE COUVE TAMBÉM TEM UMA TONELADA DE FIBRA E QUASE TANTA VITAMINA C QUANTO UMA LARANJA.



SEMENTES DE ABÓBORA

AS ABÓBORAS NÃO SERVEM MAIS APENAS PARA DECORAÇÃO DE OUTONO OU ESCULTURA EM ABÓBORAS. MOSTRE A ESTA FRUTA GIGANTE UM POUCO DE AMOR NO RESTO DO ANO TAMBÉM. ACREDITE EM MIM, VALE A PENA. EMBORA A ABÓBORA SEJA ÓTIMA PARA VOCÊ, É O SEU INTERIOR QUE PODE SER UM GRANDE BENEFÍCIO PARA A SAÚDE! AS SEMENTES DE ABÓBORA SÃO CARREGADAS DE MAGNÉSIO, QUE REDUZ A MORTE PREMATURA. ALÉM DISSO, AS SEMENTES DE ABÓBORA TÊM OUTROS ANTIOXIDANTES QUE AJUDAM A CUIDAR DA PELE E DOS OLHOS.



SARDINHAS

NÃO TE CULPO POR EVITAR AS SARDINHAS; ELES DEFINITIVAMENTE NÃO SÃO MUITO ATRAENTES, TANTO VISUALMENTE QUANTO TEXTURALMENTE. MAS COM A COMIDA, APRENDI QUE NÃO SE PODE JULGAR UM LIVRO PELA CAPA, MESMO QUANDO A CAPA É PEGAJOSA. AS SARDINHAS SÃO UMA DAS MELHORES FONTES DE GORDURAS ÔMEGA-3 SAUDÁVEIS PARA O CORAÇÃO E QUASE NÃO CONTÊM MERCÚRIO. ALÉM DISSO, ESSES PEIXINHOS SÃO CARREGADOS DE VITAMINA D, ENTÃO VOCÊ NÃO PRECISA PERDER TANTO TEMPO ASSANDO AO SOL.



BETERRABA

BETERRABA É UM DAQUELES INGREDIENTES ESTRANHOS QUE MUITAS PESSOAS NÃO EXPERIMENTAM POR CAUSA DA APARÊNCIA E TEXTURA, ESPECIALMENTE SE COMPRADA EM LATA. EMBORA AS BETERRABAS EM LATA SEJAM ÓTIMAS, TENTE FICAR COM BETERRABAS FRESCAS ORGÂNICAS. ASSE, CORTE E SIRVA EM SALADAS OU EM CONSERVA. A BETERRABA É UMA FONTE MUITO RICA EM ÁCIDO FÓLICO E GRANDE COMBATE AO CÂNCER.



ACELGA

SE VOCÊ NUNCA OUVIU FALAR DA ACELGA, NÃO TE CULPO, POIS NÃO É MUITO CONHECIDA. ESTE VEGETAL FOLHOSO FICA FREQUENTEMENTE ESCONDIDO ATRÁS DA ALFACE E DO REPOLHO E É UM POUCO MAIS DIFÍCIL DE RASTREAR. MAS A ACELGA VALE A PENA. ESTÁ REPLETO DE CAROTENÓIDES QUE PODEM AJUDAR NO ENVELHECIMENTO DOS OLHOS! ALÉM DISSO, TAMBÉM ESTÁ REPLETO DE VITAMINAS C, D, E E K, ALÉM DE TER TONELADAS DE FIBRAS E PROTEÍNAS.



AVEIA E FARELO DE AVEIA

NÃO É MAIS APENAS PARA O CAFÉ DA MANHÃ, AVEIA E FARELO DE AVEIA SÃO PERFEITOS PARA UM LANCHE DA TARDE. "FARINHA DE AVEIA E FARELO DE AVEIA REDUZEM CONSISTENTEMENTE O COLESTEROL LIGADO A UM COMPOSTO, BETA-GLUCANA, QUE É UMA FIBRA SOLÚVEL POTENTE", EXPERIMENTE EMBEBER AVEIA MUESLI DE BIRCHER DURANTE A NOITE COM FRUTAS SECAS, FRUTAS FRESCAS, IOGURTE DESNATADO, LEITE DE AMÊNDOA E AMÊNDOAS PICADAS.



ALECRIM

É UMA PENA QUE ESTA ERVA NÃO TENHA RECEBIDO A ATENÇÃO OU ELOGIOS QUE MERECE, UMA VEZ QUE ESTÁ CHEIA DE ANTIOXIDANTES QUE COMBATEM DOENÇAS! ALÉM DISSO, O ALECRIM É CONHECIDO POR REDUZIR O CONSUMO DE SÓDIO, O QUE LEVA A MENOS INCHAÇO E GANHO DE PESO DE ÁGUA! E, UM ESTUDO FEITO PELO JOURNAL OF FOOD SCIENCE, DESCOBRIU QUE QUANDO ALECRIM FOI ESFREGADO NA CARNE CRUA ANTES DE GRELHAR, ELE DIMINUIU DRASTICAMENTE OS NÍVEIS DE AMINAS HETEROCÍCLICAS, QUE TÊM SIDO ASSOCIADAS A FORMAS GRAVES DE CÂNCER.



BATATAS DOCES

BATATAS-DOCES COZIDAS SÃO BENÉFICAS PARA O CORAÇÃO PORQUE SÃO UM SUPERALIMENTO, REPLETO DE CÁLCIO, POTÁSSIO E VITAMINAS A E C. ELAS SÃO VIRTUALMENTE LIVRES DE GORDURA, COM BAIXO TEOR DE SÓDIO, SÃO UM DOS VEGETAIS MAIS NUTRITIVOS E UMA BOA FONTE DE PECTINA DE FIBRA SOLÚVEL, CONHECIDA POR REDUZIR O COLESTEROL LDL (COLESTEROL RUIM), ELES AINDA CONTÊM VITAMINA E. ESSAS VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS SÃO RESPONSÁVEIS POR PROTEGER O CORPO CONTRA DOENÇAS CARDÍACAS E DERRAMES. "



ENTÃO ENCHA O CARRINHO COM ALGUNS NOVOS SUPERALIMENTOS

EXISTEM SUPERALIMENTOS AO NOSSO REDOR ...
LITERALMENTE, PEGUE O DENTE-DE-LEÃO, POR
EXEMPLO. ENTÃO, DESFRUTE DE NOVAS REFEIÇÕES
CARREGADAS COM NOVOS SABORES E EMBALE SEU
CORPO COM ESSAS OPÇÕES RICAS EM NUTRIENTES E
ANTIOXIDANTES.