



# MANUAL DA COZINHA EXTRAORDINÁRIA



## INTRODUÇÃO

Nos primórdios de nossa existência, no planeta Terra, comida era sobrevivência. Encontrar o que comer era suficiente para garantir felicidade momentânea. Os tempos mudaram. Desde que o ser humano desenvolveu a culinária, ele não quer só comida... ele quer comida, diversão e arte. Nutrição para o corpo, entretenimento para o paladar e boa apresentação.

Acontece que nas últimas décadas o enfoque foi em diversão e arte. A gastronomia se desenvolveu, assim como a industrialização. Neste último caso, o entretenimento para o paladar foi representado pelos químicos que realçam o sabor e viciam o paladar. A arte pelas embalagens coloridas, slogans, músicas e filmes comerciais que encantam e convencem que comer margarina ou beber refrigerante é essencial para ser feliz.

Mesmo com tantos avanços na conscientização alimentar global nos anos recentes, ainda vivemos a infeliz realidade de que o normal e comum é se alimentar, predominantemente, de comida industrializada, seja aquela que compramos em pacotes nos supermercados ou lojas de conveniência, ou a servida em restaurantes de rede - batatas e sorvetes hidrogenados... comida de plástico!

Comida preparada com excesso de açúcar e óleos indevidos, com técnicas que visam, exclusivamente, criar sabor, sem muita atenção com a nutrição, que é a razão do alimento.

Isto está mudando aos poucos com a valorização da culinária artesanal em restaurantes que oferecem comida feita com ingredientes locais, sazonais, orgânicos, ricos e saborosos. Mas estas ainda são opções para uma minoria. São restaurantes raros e mais caros do que a média - porque qualidade tem seu preço, sempre.

Por todos estes motivos, eu acredito que a melhor, mais econômica, mais equilibrada e personalizada forma de se alimentar é preparar seu próprio alimento em casa. **Uma cozinha extraordinária (fora do comum) é, antes de qualquer coisa, simples.** A despensa e a geladeira são preenchidas com alimentos da Natureza. Poucas caixas e latas. Muitos potes de vidro guardando os insumos e preparações.

A simplicidade pode ser vista nos utensílios: poucas panelas, uma ou duas tábuas, duas boas facas de cozinha (uma grande e uma pequena, para descascar), um (bom) liquidificador, um fogão e um processador de alimentos são a base de tudo. É o que tenho em minha cozinha, que uso no dia a dia. Utensílios específicos, como fatiador de abacates, embora simpáticos, são objetos desnecessários, que tendem a empoeirar na gaveta. Minha recomendação é se ater ao básico e buscar qualidade nestes equipamentos.





Além disto, vale a pena um bom filtro de água para lavar saladas, frutas e para uso geral na culinária. Não se cozinha com água de torneira, a menos que você tenha o privilégio de morar em um sítio ou local com água pura. Devido a isso, minha recomendação de tecnologia de filtragem para grandes cidades é a **osmose reversa**.

Osmose reversa é uma tecnologia, não um trademark. Existem várias opções de filtro no Brasil. É fato de que exigem instalação (técnico especializado) - recomendo), e que dá um certo trabalho. Mas é fato que, depois de instalado, é só alegria. Pense no trabalho de carregar e trocar galões, ou nos filtros ordinários que deixam passar resíduos tóxicos para a água responsável pela manutenção da sua Saúde. Invista na qualidade de sua água!



**PREFIRA:**

- Água mineral que flui naturalmente (microbiologicamente testada)
- Líquido contido nas plantas (suco espremido na hora, seiva, água de coco)
- Água de poço perfurado e água de poço
- Água de torneira purificada (dispositivo de filtragem separado ou filtro adaptado à torneira)
- Osmose reversa (OR), filtragem por carbono ativado, troca iônica
- Água mineral de alta qualidade ou água mineral vendida em garrafas de vidro (como a Pellegrino)

**EVITE:**

- Água acondicionada em garrafas plásticas
- Água enriquecida com vitaminas
- Água carbonatada artificialmente
- Água alcalina em excesso
- Água de torneira





## RECOMENDAÇÕES DE **UTENSÍLIOS**

**PANELAS** - Queremos trabalhar com panelas que não soltem resíduos, mas que também sejam boas condutoras de calor para uma culinária mais precisa.

**NÃO USAR:** alumínio, ferro e teflon. Soltam resíduos tóxicos e poluem seu alimento.

**EVITAR:** Inox, vidro, pedra. Inox solta níquel, vidro e pedra são péssimos condutores.

**PREFERIR:** Cerâmica (ceraflame), Inox Cirúrgico (Royal Prestige), Alumínio High End revestido de cerâmica (Bialetti). Estas últimas são excelentes, apenas devem ser higienizadas com cautela para preservar o revestimento que, de fato, não solta resíduos.



## RECOMENDAÇÕES DE **EQUIPAMENTOS**

**LIQUIDIFICADOR** - Blendtec Designer é o que eu uso. Compra-se nos EUA (ou no Brasil, por preços bem elevados). É um blender profissional que vai durar bons anos e proporcionar resultados e texturas superiores. O Vitamix é uma outra excelente marca, embora menos elegante visualmente.

Não é tão simples nem barato de se obter, mas vale um esforço. É o mais importante equipamento de cozinha, tanto quanto o próprio fogão. Se não é possível para você neste momento, busque um de boa potência (acima de 700w) com copo de vidro ou de Tritan, um policarbonato especial que não solta resíduos.

**PROCESSADOR DE ALIMENTOS** - Se você mora sozinho, pode comprar um pequeno, mas se pretende fazer comida para mais pessoas, a sugestão é comprar um full size. Gosto da Kitchenaid e da Breville, ambos podem ser encontrados no Brasil.

**FACAS** - Qualquer faca com um bom fio vale aqui. Gosto de faca grande, de Chef. A minha é de cerâmica porque eu preciso afiar com frequência bem menor, mas não precisa ser.

**TÁBUA** - Gosto das de bambu, de serragem prensada e de madeira natural. Evite plástico e fuja de tábua de vidro. Não sei de quem foi a idéia de que cortar sobre vidro fosse algo agradável ou adequado.



**BERRY BREEZE** - Você pode comprar nos EUA. É um equipamento barato, pequeno e fantástico, à pilha, que você coloca na geladeira e ele ioniza o ar dentro do compartimento, eliminando cheiros e odores. Eu tenho, uso há anos e acho que vale a pena. Geladeiras bem modernas já vem com esta função.

**POTES** - Muitos e em tamanhos variados. Vidro é ótimo. Acrílio funciona para secos. Evite tupperware e plásticos molengas. Elimine papel alumínio de sua cozinha, a menos que não se importe em ingerir mini flocos de alumínio junto da comida. Plástico filme deve ser minimizado. Alimento cortado? Coloque em pote de vidro, tampe e coloque na geladeira. Precisa durar mais? Tente cobrir com suco de limão ou suco de aloe vera, ambos conservantes naturais.

**GARRAFA REUTILIZÁVEL** - Para você levar consigo seu chá, café, shake nutricional com proteína, suco verde, coquetel de superfoods ou simplesmente sua água de osmose reversa remineralizada com mini pitada de sal rosa e saborizada com folhas de hortelã e lavanda.,

Comprar bebida (mesmo água) fora de casa é garantia de pagar mais caro e gerar lixo desnecessário. Invista um pouquinho de sua atenção nisto, vale a pena. Compre uma boa e bonita garrafa, ou use alguma que você já tenha. Vidro funciona muito bem. Se você quer conservar gelado ou quente, minha recomendação são as de inox cirúrgico insuladas, como as da kleen canteen. Já está programando uma viagem para equipar sua cozinha? :)

**FRENCH PRESS:** existem inúmeras formas de preparar o café (ou chá). A minha preferida é a French Press, ou prensa francesa. Rápida, prática, fácil de limpar, extraí o máximo do café e das ervas e dispensa filtros de papel que soltam resíduos na água, absorvendo parte dos óleos saudáveis. Uso a French Press para tudo: café (que tem que ser moído especialmente para ela. O da Puravida é assim.), chás de ervas, mate. Sim, meu chimarrão eu preparamo na French Press. Me desculpem, amigos gaúchos! :)

**PRATELEIRA DE TEMPEROS E ERVAS FRESCAS** - Cultivar um jardim de ervas é um charme, traz verde e beleza para sua cozinha e não requer grande esforço. Se não for sua praia, contrate um jardineiro para "instalar" seu jardim inicial e te ajudar a fazer a manutenção. Vale a pena. Olhar para suas ervas frescas crescendo te inspira a cozinhar.

Também recomendo ter uma boa seleção de temperos naturais, sem glutamato monossódico (sempre leia rótulos). Troque caldo Knorr por combinações de ervas e sabores naturais. Pimentas, especiarias e temperos diversos são maravilhosos - acrescentam sabor e diversidade aos alimentos e os enriquecem com fitonutrientes valiosos.





## MÉTODOS DE PREPARO

A escolha cuidadosa de um método de preparo pode ter um efeito significativo sobre a qualidade e a capacidade de absorção da refeição, bem como minimizar ou evitar a criação de compostos nocivos na mesma.

Nenhum método de preparo é perfeito e universal, e é por isto que não sou partidário nem do crudivorismo, nem da macrobiótica. Alguns ingredientes são melhores se consumidos crus, pois preservam alguns de seus compostos. Outros tem seus componentes extraídos com mais eficiência a partir do processo de cozimento.

Em muitos casos, um processamento adequado melhora a absorção de nutrientes e facilita significativamente a função do sistema digestório. Uma dieta equilibrada e variada consiste em um mix de ingredientes cozidos e frescos.

Cozinhar usando métodos de preparo adequados aprimora o sabor, retém os nutrientes preciosos e reduz a quantidade de compostos nocivos.

## PREFIRA OS SEGUINTE MÉTODOS DE PREPARO:

- Cozimento lento em baixa temperatura
- Fervura
- Cozimento comum
- Cozimento a vapor
- Assar no forno em temperatura baixa, de forma lenta
- Alimento cru (dependendo do ingrediente)
- Fermentação (excelente método)
- Fritura com água

## EVITE OS SEGUINTE MÉTODOS DE PREPARO:

- Saltear em temperaturas superiores a 140°C
- Cozimento com papel alumínio
- Grelhados que formam casquinha
- Cozimento em forno de microondas
- Flambados
- Defumados industriais
- Fritura por imersão em óleo



As bactérias, vírus e ovos de parasitas são destruídos durante o cozimento. O aquecimento também quebra determinados compostos nocivos. Por exemplo, o nível de ácido oxálico no espinafre é bem reduzido quando aquecido, e os compostos potencialmente carcinogênicos no champignon se quebram quando este cogumelo é adequadamente cozido.

Alguns nutrientes são perdidos devido ao aquecimento. Por exemplo, muitos dos comprovados agentes benéficos do brócolis, como o sulforafano, são destruídos quando aquecidos.

Os níveis de vitaminas B e C hidrossolúveis são reduzidos quando os ingredientes são fervidos. Muitos minerais também são dissolvidos na água do cozimento, o que não é ruim quando esta água é ingerida como parte da receita (ex: sopa).

O alimento cozido a vapor retém significativamente melhor seus nutrientes. O betacaroteno na cenoura e o licopeno no tomate são absorvidos mais eficientemente quando cozidos. Apenas 4% do betacaroteno na cenoura crua são absorvidos. Cozinhar e fazer um purê pode aumentar a taxa de absorção em cinco vezes. Por outro lado, os carotenoides podem se tornar menos benéficos quando cozidos.

A reação de Maillard (escurecimento) aprimora o sabor do alimento, mas prejudica a absorção de proteínas. A reação forma compostos que produzem a cor marrom e sabores que são característicos da cor e do gosto de muitos alimentos (compostos MRP). A reação de Maillard começa em aproximadamente 140°C (285°F). Ela também produz compostos carcinogênicos quando a temperatura excede 180°C (355°F).





## COZIMENTO E COMPOSTOS **NOCIVOS**

Pão torrado, frituras, arroz queimado ou carne tostada devem ser evitados, pois são fontes de compostos nocivos que se formam no alimento após exposto a uma alta temperatura. Isto inclui glicotoxinas (produtos finais da glicação avançada, AGEs) aminas heterocíclicas (HCAs), hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (PAHs) e acrilamida (AA).

O alimento contendo altos níveis de toxinas induzidas pelo cozimento é prejudicial porque aumenta o estresse oxidativo, aumenta os níveis dos marcadores de inflamação e enfraquece as paredes arteriais. Desse modo, ele aumenta o risco de diabetes e doenças cardiovasculares.

Minimize a ingestão de alimentos ricos em glicotoxinas, tais como queijo tostado, bacon, embutidos e carne processada. A acrilamida, formada durante o processo de escurecimento dos vegetais (principalmente raízes) e amidos, tem uma cor amarela ou marrom escura. As toxinas formadas ao fritar alimentos ricos em gordura e proteínas são mais nocivas do que aquelas formadas ao fritar alimentos ricos em carboidratos.

Em vez de fritar, considere ferver. Por exemplo, um peito de frango frito por 8 minutos forma mais do que seis vezes a quantidade de glicotoxinas prejudiciais em comparação a um peito de frango fervido por uma hora. A temperatura, e não o tempo de cozimento, é a chave.

O papel alumínio é tipicamente usado para assar carne ou peixe em uma grelha ou forno. Assar em folha de alumínio reduz a formação de glicotoxinas e HCAs, mas a quantidade de alumínio liberada no alimento é até seis vezes maior do que a quantidade limite considerada segura por dia. Neste caso, a sugestão é fazer uso de papel manteiga.

## MARINADOS

Ao longo da história, os alimentos costumaram ser marinados em ervas, gorduras, frutas cítricas, vinagre e bebidas alcoólicas, como vinho e cerveja, para conservar e melhorar o sabor. Estudos também verificaram que os marinados afetam a quantidade de compostos nocivos que se formavam nos alimentos cozidos.





## **REDUÇÃO DOS COMPOSTOS NOCIVOS AO MARINAR:**

- A quantidade de HCAs é reduzida em até 90% quando a carne é marinada por 4 horas ou mais em bebida alcoólica e especiarias fortes tais como alho, gengibre, tomilho, alecrim e chili, ou quando o alimento é marinado por 6 horas ou mais em cerveja
- Cereja, mirtilo, groselha-negra, ameixa e kiwi usados em marinados reduzem a quantidade de HCAs
- A adição de vitamina E ao marinado reduz a quantidade de HCAs
- A adição de vitamina C reduz a quantidade de glicotoxinas
- A adição de cúrcuma diminui o efeito das glicotoxinas
- Fritar em azeite extra virgem produz menos HCAs se comparado a outros óleos tais como o óleo de canola
- A quantidade de AGEs pode ser reduzida ao usar ingredientes azedos, como suco de limão e vinagre
- A quantidade de acrilamida na batata pode ser reduzida ao escaldá-la antes de fritar
- A adição de aminoácidos, como glicina e glutamina, à massa antes de assar reduz a quantidade de acrilamida em até 90%

Um bom antídoto para os AGEs é a vitamina C. Em refeições que contenham frituras, fazer uso de pelo menos 1g de Vitamina C.



## CONSERVAÇÃO

No decorrer da história, uma ampla variedade de métodos foi utilizada para conservar os alimentos. Nas últimas décadas, a indústria alimentícia desenvolveu muitos aditivos alimentares e conservantes, bem como introduziu novos métodos de processamento.

Em termos práticos, a maioria das pessoas normalmente mantém os alimentos em geladeira, freezer ou despensa. Além disso, o prazo de validade de vários ingredientes pode ser estendido com escolhas inteligentes de material de armazenagem, métodos corretos de conservação e conservantes de alta qualidade que promovem saúde.

Evite utilizar materiais para conservar alimentos que soltam resíduos: recipientes de plástico . Prefira cerâmica, metal e vidro.

### ABORDAGENS RECOMENDADAS PARA CONSERVAÇÃO:

- Proteção contra a luz em recipientes escuros ou tingidos
- Proteção contra o calor, por exemplo, utilizando uma adega ou refrigerador
- Proteção contra o ar em um recipiente vedado ou saquinho a vácuo
- Secagem e secagem por congelamento
- Esterilização em temperaturas elevadas
- Prevenção da oxidação com especiarias fortes
- Prevenção da oxidação com as vitaminas C e E
- Conservação em uma atmosfera modificada, com mel, açúcar, álcool, vinagre, suco de limão, sal ou óleo.



## INGREDIENTES **EXTRAORDINÁRIOS**

É claro que a qualidade dos ingredientes determina a qualidade do alimento. Cenouras industriais infladas por fertilizantes e entristecidas por agrotóxicos geram receitas menos alegres do que cenouras orgânicas, puras e concentradas em sabor.

A seguir, compartilho boas escolhas para ingredientes e modos de preparo. Algumas informações já foram citadas em outros módulos, então considere que isto é também uma revisão de conteúdo.

**A regra geral é: quanto mais próximo o alimento estiver do seu estado original, maior será a probabilidade de ele conter propriedades promotoras de saúde.** Meta-analises verificaram que os ingredientes produzidos de maneira orgânica contêm significativamente mais antioxidantes e menos metais pesados e pesticidas do que os ingredientes não-orgânicos.



Nos países mediterrâneos, o sal já foi considerado tão valioso quanto o ouro. Soldados da legião romana eram parcialmente pagos com sal. Era chamado de *salarium argentum*, "dinheiro de sal". O termo inglês "*salary*" vem daí. A palavra latina "sal" também é considerada como a origem da palavra romana "*salute*", que por sua vez é associada com a palavra árabe "*salaam*", que significa paz.

A ingestão diária global média de sal, em 2010, foi cerca de 10 gramas por pessoa. Aproximadamente 80% da ingestão total de sal também é chamada de sal oculto, que pode ser encontrado em diversos alimentos processados, como salgadinhos, salsichas e até mesmo refrigerantes. Por exemplo, o pão pode ter tanto sal quanto os chips de batata.

Diminuir o consumo de sal refinado e de sal oculto é recomendado, bem como utilizar sal mineral que é rico em potássio e magnésio. A escolha do sal mineral (rosa ou marinho) torna possível baixar a pressão sanguínea sem cortar o consumo de sal. Deve-se observar que, embora uma ingestão excessiva (bem maior do que o uso razoável na culinária) de sal refinado esteja associada com pressão alta, uma ingestão insuficiente de sal é um risco à saúde ainda mais sério.

Um sal de alta qualidade acentua os sabores, preserva o alimento e mantém o equilíbrio de fluidos do corpo. O sódio é essencial ao corpo para carregar os impulsos nervosos, mantendo a função muscular e regulando o equilíbrio de fluidos e a pressão sanguínea. O cloreto é necessário para a digestão e a respiração.



Sais naturais são produzidos tanto ao evaporar a água do mar ou ao extrair sedimentos antigos das montanhas (sal de rocha, como é o caso do Sal Rosa).

Dê preferência aos cristais de sal grosso e triture-os em casa, usando um moedor de sal. Considere o risco possível dos metais pesados (incluindo o níquel) ou das partículas de plástico dos moedores de sal de baixa qualidade, que contaminam o sal. A qualidade do sal também depende da pureza do mar e da área em que o sal é manipulado.

Vários países adicionam iodo ao sal de cozinha para tratar a questão da deficiência de iodo. No entanto, o sal não é a melhor fonte de iodo, e o sal iodado não fornece quantidades suficientes deste elemento essencial. As algas (combu, hijiki, alga do ceará, clorella) e frutos do mar são um caminho mais apropriado. Por exemplo, uma colher de chá de algas marinhas em pó fornece tanto iodo quanto quase meio quilo de sal marinho enriquecido com iodo.

**PREFIRA:**

- Sais marinhos não refinados e testados quanto à pureza
- Sais minerais
- Sal rosa de verdade
- Sais negros
- Sal natural com ervas, ou sal natural com gergelim
- Sais especiais raros (sal de bambu, sal de rio)

**EVITE:**

- Sal refinado comum e sal de cozinha
- Sal com glutamato monossódico (Aji Sal)
- Ajinomoto

**DICA :** Misture diversos tipos diferentes de sal e ervas desidratadas, como alecrim, manjericão e hortelã, a gosto. Isto aumenta a densidade nutricional e os aromas do sal utilizado.





## AÇÚCAR

Nos Estados Unidos, uma pessoa consome em média mais de 126 gramas de açúcar por dia. Isto é mais do que o dobro da ingestão diária recomendada pela OMS. Cerca de 70 a 80% deste açúcar é chamado de açúcar oculto e é adicionado em grande quantidade a muitos alimentos processados, como iogurtes, sucos, refrigerantes, frios, pizza, molho de soja, maionese e a muitos alimentos congelados.

Comparado com a cana de açúcar, o açúcar branco refinado não contém elementos traços\*, nem minerais. O açúcar branco refinado pode interferir na absorção de cálcio, magnésio, zinco e ferro. Ele também consome as reservas do corpo de elementos traços e minerais, uma vez que o metabolismo do açúcar requer diversos elementos traços diferentes.

(\*Elementos Traços: elementos químicos necessários à vida humana em quantidades muito pequenas, por isso, traços).

O uso excessivo de açúcar branco está associado a uma série de distúrbios metabólicos, como diabetes tipo 2 e síndrome metabólica, metabolismo perturbado da gordura e inflamação sistêmica, doenças cardiovasculares e mal de Alzheimer. Além disso, o açúcar e a frutose sobrecarregam o fígado. Ainda pior, estudos verificaram que o açúcar causa dependência física.

A recomendação é minimizar o açúcar, de qualquer tipo. Para uso esporádico e ocasional recomendo substituir o açúcar branco por alternativas que contenham elementos traços. Atenção especial para evitar as fontes de açúcar oculto, como iogurtes com sabor, sucos, refrigerantes, bolachas e alimentos congelados.

## AÇÚCARES CRISTALIZADOS

### PREFIRA:

- Açúcar de coco
- Açúcar mascavo (de cana integral) ou rapadura

### EVITE:

- Açúcar branqueado
- Açúcar demerara
- Açúcar culinário (incluindo glacê, açúcar mascavo suave, vanilina)
- Frutose

## MEL

### PREFIRA:

- Não aquecido e não filtrado
- Mel local não processado, produzido em uma área não poluída e extraído de uma única chácara
- Mel varietal (por exemplo, de trigo sarraceno, manuka, tualang)
- Quanto mais escuro, melhor

O limite de idade inferior para o consumo de mel é geralmente de um ano, devido ao elevado risco das crianças desenvolverem botulismo, causado por *Clostridium botulinum*, por terem uma flora intestinal ainda não bem desenvolvida. O mel rende bons resultados no tratamento de tosse aguda em crianças, bem como na terapia de dessensibilização alérgica.



## ADOÇANTES DE ALTA INTENSIDADE E ÁLCOOIS DE CANA

### PREFIRA:

- Xylitol Natural (com base em bétula, obtido por fermentação natural)
- Eritritol
- Stevia verde (folhas da planta inteira)
- Stevia RebA (Rebaudioside A) extrato premium

### EVITE:

- Xilitol geneticamente modificado
- Sorbitol
- Extratos de glicosídeo de steviol (stévia em pó branco)
- Aspartame
- Sucratose
- Acessulfame K

## XAROPES

### PREFIRA:

- Xarope de bordo (Maple Syrup)
- Xarope de coco (Coconut Nectar)
- Xarope de yacon

### EVITE:

- Xarope de frutose/glicose (xarope de milho)
- Agave
- Xarope de açúcar (açúcar invertido)
- Xarope de groselha e outros bichos
- Concentrados de sucos de frutas (congelados - lanjal, tanjal e outros)

## OUTROS ADOÇANTES

### Use como adoçante quando necessário:

- Luo han guo (fruta do monge)
- Lúcuma
- Inulina
- Raiz de alcaçuz





## ESPECIARIAS

As especiarias são utilizadas para adicionar sabor e conservar os alimentos. Em geral são parte ou componentes extraídos de plantas aromáticas, ou minerais. Muitas especiarias e ervas têm qualidades de promoção da saúde ou prevenção de doenças. Outras também estimulam a função do sistema digestivo.

O sabor e o aroma são extraídos das partes oxidantes e vaporizantes da planta. Assim sendo, as especiarias trituradas gradualmente perdem seu sabor e quaisquer efeitos medicinais. As especiarias inteiras se mantêm por aproximadamente dois anos, sendo que as moídas se mantêm por seis meses; entretanto, o sabor pode se esvair ainda antes.

### PREFIRA:

- Vegetais e especiarias selvagens
- Gengibre fresco e cúrcuma
- Alho e cebola
- Pimenta chili, caiena e preta
- Canela-do-ceilão, cardamomo, cominho, folhas de funcho e louro
- Alecrim, orégano, tomilho, endro, estragão, coentro, hortelã, manjericão, salsa e sálvia
- Manter sua própria horta em miniatura perto de uma janela ou balcão
- Comprar especiarias orgânicas e inteiras (não moídas)

### EVITE:

- Especiarias altamente irradiadas
- Frascos de especiarias fora da validade, que foram constantemente expostos a luz, calor e umidade
- Caldos industrializados
- Sazon



## OBSERVAÇÕES

Muitas especiarias, como as pimentas, podem mofar facilmente, se adicionadas diretamente sobre os alimentos quentes. O vapor do alimento entra no frasco e o mofo se desenvolve. Despeje a pimenta em uma colher e depois na panela.

A cumarina é um composto aromático encontrado naturalmente em muitas plantas. Sua fonte principal em alimentos é a canela.

A cumarina é tóxica ao fígado (hepatotóxica), ainda que, para atingir esta toxicidade, seria preciso consumir regularmente mais do que duas colheres de sopa cheias todos os dias. Em 2004, a Autoridade de Segurança Alimentícia Europeia (EFSA) definiu uma ingestão diária tolerável de cumarina como 0,1 mg por quilo de peso corporal por dia. O uso livre e regular de canela não é recomendado.

Na Europa e nos Estados Unidos, a canela-da-china (*Cinnamomum cassia*) é o tipo mais comum de canela utilizado e contém grandes quantidades de cumarina.

A canela-do-ceilão, rara e mais cara (*Cinnamomum zeylanicum*), contém quase nada de cumarina.

O mal de Alzheimer é mais comum na Europa Ocidental, e na América do Norte segue em segundo lugar. O uso de cúrcuma pode oferecer alguma proteção contra distúrbios neurológicos. Também pode ter um impacto positivo sobre diversas doenças inflamatórias tais como artrite e colite ulcerativa.

A cúrcuma também tem propriedades antibacterianas, antivirais e antifúngicas em humanos. Também pode ter um efeito protetor contra o câncer.





## PRODUTOS DE **ORIGEM ANIMAL**

Ao consumir produtos de origem animal, prefira qualidade à quantidade. Coma uma ampla variedade de animais e suas partes. A utilização do animal todo para consumo "dos pés à cabeça" fornece uma ampla variedade de nutrientes, por exemplo, na forma de caldo de osso e miúdos. Prefira métodos de preparo inteligentes, que intensificam o sabor e a absorção de nutrientes, bem como reduzem a quantidade de compostos nocivos.

Sempre combine carnes de qualquer tipo com amplas quantidades de vegetais de baixo amido. Isso promove uma boa digestão e oferece compostos anti-inflamatórios ao sistema, além de minerais que equilibram o organismo.



## **CARNES**

O consumo de carne é um tópico divisor. Numerosos estudos ligam o consumo de carne de cultivo intenso a várias doenças. Por outro lado, produtos de origem animal de alta qualidade podem ser um dos elementos mais ricos em nutrientes de uma dieta.

Quanto mais alto você está na cadeia alimentar, mais as condições abaixo afetam a qualidade e a densidade nutricional do seu alimento.

A genética, o ambiente, a dieta, a liberdade de movimento, a qualidade da água potável, os remédios veterinários usados, e muitos outros fatores, têm um impacto significativo sobre a composição de ácidos graxos da carne, sobre a quantidade de nutrientes ou a possíveis substâncias nocivas nela contidas, determinando o efeito que o alimento tem no corpo.

Os produtos da carne têm impactos diferentes na saúde, dependendo do animal e do método de criação utilizado. O consumo livre de carne altamente processada pode aumentar o risco de câncer do intestino, diabetes tipo 2 , infarto, câncer do esôfago e câncer gástrico.

Grupos demográficos que consomem produtos de carne mais processada tem uma taxa de mortalidade mais elevada do que os grupos que consomem menos. Os riscos variam dependendo da espécie animal. Por exemplo, comparada à carne de vaca, verificou-se que a carne de bisão não causa um aumento na inflamação de baixo grau. Além disso, a carne dos animais que pastam tem uma composição melhor de ácidos graxos e contém mais antioxidantes do que a carne cultivada intensivamente.

O consumo animal desbalanceado (que é o que a maioria pratica, ingerindo somente o músculo e desprezado os órgãos) pode causar um desequilíbrio de aminoácidos no corpo. O tecido muscular é rico em metionina, cujo consumo excessivo aumenta o estresse oxidativo e acelera o envelhecimento.

O tecido muscular é escasso em glicina, um aminoácido essencial que é abundante nas partes animais ricas em colágeno. Isso inclui tecido conjuntivo, tutano e pele. Alguns tecidos conectivos, que contêm glicina, também podem ser encontrados na carne moída.





A periculosidade da metionina pode ser bem correlacionada à falta de glicina na dieta. Em testes com animais, foi verificado que a glicina tem qualidade de extensão do tempo de vida, e efeitos similares são prováveis em humanos.

O método de preparo usado para a carne é de importância fundamental. Além dos compostos AGE e PAH\*, prejudiciais (vide a seção intitulada "O cozimento e os compostos nocivos"), o ferro heme\* da carne causa oxidação, quando do aquecimento e promove a formação de compostos de nitrosamina que causam câncer.

\*PAH (*Hidrocarboneto Aromático Policíclico*)

\*Ferro Heme (*derivado da hemoglobina, que pode ser encontrado em alimentos de origem animal, que contenham originalmente hemoglobina, tais como carnes vermelhas, peixes e aves*)..

### **AO FAZER USO DE CARNES, SIGA OS SEGUINTE PRINCÍPIOS:**

- Coma uma grande variedade de partes animais (incluindo ossos, tutano, língua, tecido conjuntivo e miúdos, tais como fígado e coração).
- Coma vários tipos de animais.
- Prefira animais que pastam, animais de caça e raças nativas
- Evite carne de produção intensiva, embutidos e frios. Carne industrial é uma das principais fontes de sofrimento e destruição da Natureza. Não faça parte disto.
- Prefira tempos de cozimento longos a baixas temperaturas, isto é, cozimento em água ou caldo.
- Evite temperaturas elevadas, isto é, fritar, grelhar e fritar por imersão em óleo.
- Ao consumir carne, adicione especiarias que auxiliam a digestão e absorção (ervas, pimentas, gengibre e cúrcuma) e alimentos que auxiliam a absorção (abacaxi, papaia, kiwi e salada probiótica de repolho, por exemplo)



## PEIXES

De acordo com as recomendações nutricionais gerais o peixe é recomendado para a nutrição e deveria ser consumido ao menos duas vezes por semana.

O peixe é rico em ácidos graxos saudáveis, elementos traços, vitaminas e aminoácidos. Numerosos estudos indicam que o peixe é uma excelente fonte de ácidos graxos do tipo ômega-3 e vitamina D.

O consumo de peixe está associado a um menor risco de doenças cardiovasculares.

Toxinas ambientais tais como dioxinas e PCBs\* estão concentrados na gordura do peixe. Quanto mais gordo ele é, mais alto o nível de toxinas. Os níveis mais elevados de mercúrio podem geralmente ser encontrados em tubarões, peixes-espada e atum. As toxinas se concentram em grandes peixes predadores, com mais tempo de vida nos oceanos.

**\*Os PCBs são compostos orgânicos sintéticos que foram muito utilizados na indústria como fluídos dielétricos em transformadores e capacitores, tintas e óleos lubrificantes hidráulicos.**

Após serem detectados no meio ambiente no final dos anos 60, em seguida foram identificados como contaminantes de todo o ecossistema global, incluindo o ar, água, solo, plantas, animais, seres humanos e alimentos, o que levou à sua proibição em 1977, nos Estados Unidos, e, em 1981, no Brasil.

Porém, sua utilização ainda é permitida no nosso país em equipamentos eletrônicos antigos, até que seja realizada a sua substituição por produto isento de PCBs. Esse fato tem resultado em diversos episódios de utilização, armazenamento e descarte inadequados, contaminando o meio ambiente, os animais, os seres humanos e toda a cadeia alimentar.

Estudos demonstram que esses compostos são capazes de causar relevantes alterações, tais como neurotoxicidade, disruptão endócrina, imunossupressão, entre outros. Segundo a IARC, os PCBs estão classificados no Grupo 2A (provavelmente carcinogênicos para seres humanos), com exceção do PCB 126, que pertence ao Grupo 1 (carcinogênico para seres humanos).

Como estes compostos são altamente lipofílicos, acumulam-se na cadeia alimentar e têm sido detectados nos mais diversos tipos de alimentos com bastante frequência, sendo esta a principal fonte de contaminação dos seres humanos.

Esta revisão bibliográfica tem por objetivo apresentar os principais aspectos relacionados aos bifenilos policlorados em alimentos, incluindo suas características, aspectos toxicológicos e ocorrência. Palavras-chave: bifenilos policlorados, poluentes orgânicos persistentes, contaminação de alimentos, segurança alimentar, toxicidade.



Em 2013, mais de 90 países assinaram a convenção de Minamata no Japão. A convenção proíbe a importação e exportação de mercúrio e de produtos contendo mercúrio. A convenção também limita as emissões de mercúrio, por exemplo, ao proibir a introdução de novos sítios de mineração de mercúrio. Estima-se que com o resultado da convenção de Minamata, os níveis de mercúrio dos peixes irá cair nas próximas décadas. Substâncias tóxicas e carcinogênicas são amplamente liberadas no ambiente pela atividade industrial humana, tais como a geração de eletricidade a partir do carvão, fusão e incineração de resíduos.

De acordo com diversos estudos, os benefícios da ingestão de peixe excedem quaisquer desvantagens envolvidas, mesmo em relação ao mercúrio. O consumo abundante de peixe pode reduzir o risco de desenvolver doença arterial coronária, câncer de pulmão e diabetes tipo 2.

O óleo de peixe (de boa qualidade, não rançoso) e especialmente o peixe fresco aumentam o nível de adiponectina no corpo. A deficiência em adiponectina pode ser um fator predisponente para a obesidade, síndrome metabólica e outros distúrbios metabólicos. A adiponectina tem efeitos anti-inflamatórios e preventivos contra o estresse oxidativo.



## **AO CONSUMIR PEIXE, SIGA OS SEGUINTE PRINCÍPIOS:**

- Coma o peixe inteiro e use as vísceras e espinhas para o caldo de peixe.  
Estas oferecem grande valor nutricional.
- Coma vários tipos de peixe que contêm poucas substâncias químicas e metais pesados.
- Prefira peixe selvagem e ou peixe criado organicamente, sem ração transgênica.
- Pesque ou procure uma conexão direta com a origem do peixe.
- Evite peixe de produção intensiva (como o salmão industrial ou a tilápia), produtos processados de peixe e produtos fritos de peixe.
- Prefira tempo de cozimento longo, a baixas temperaturas, isto é, cozimento por fervura em água ou caldo. Moquecas, por exemplo. Ou peixe no vapor.
- Evite temperaturas elevadas, isto é, fritar, grelhar e fritar sob imersão em óleo.
- Ao consumir peixe, adicione especiarias que auxiliem na digestão e absorção (ervas, pimentas, gengibre, endro, cúrcuma e coentro).
- Você pode neutralizar a maior parte impacto dos metais pesados contidos no peixe ao ingerir clorella junto com ele.

## **OS IMPACTOS À SAÚDE DO PEIXE SELVAGEM COMPARADO AO PEIXE CULTIVADO:**

- O peixe selvagem tem um nível mais elevado de ômega-3 e mais elementos traços e vitaminas
- O peixe selvagem contém menos compostos de gordura de baixa qualidade
- Antibióticos, hormônios, PCBs, neurotoxinas, pesticidas e outras toxinas foram encontrados em peixes cultivados.
- O peixe selvagem pode conter mais mercúrio do que o peixe cultivado.





## CRUSTÁCEOS E MOLUSCOS

O valor nutricional dos crustáceos e moluscos é bem conhecido historicamente. Por exemplo, as ostras têm sido usadas como um afrodisíaco, e estão entre os alimentos mais densamente nutritivos dentre todos.

Os crustáceos incluem caranguejo, camarão e lagosta. Os moluscos incluem mexilhão, ostra, escargot. Os mariscos têm sido usados como alimento há centenas de milhares de anos, especialmente nas regiões costeiras (por exemplo, no Mediterrâneo).

As ostras são de longe os moluscos mais nutritivos. Elas contêm mais zinco em proporção ao peso. Por exemplo, quatro ostras médias fornecem 33 mg de zinco, uma quantidade enorme de selênio, vitaminas do complexo B, vitamina E, cobre, bem como proteínas e ácidos graxos do tipo ômega-3.

Deve-se observar que o sempre popular camarão apresenta menos nutrição do que outros crustáceos e pode conter bactérias nocivas e traços de medicamentos devido à criação intensiva. Setenta e quatro por cento dos criadores de camarão na Tailândia utilizam antibióticos para tratar várias doenças do camarão. Não deve ser tão diferente no Brasil.

**PREFIRA:**

- Ostra
- Marisco
- Mexilhão
- Vieira
- Lagosta, caranguejo e lagostim
- Escargot

**EVITE:**

- Camarão



Um ovo é a semente de uma vida, assim como uma amêndoas ou um grão de trigo. Como alimento o ovo está próximo à perfeição. Os ovos são ricos em proteína, vitaminas, minerais e outros nutrientes benéficos (incluindo fosfolipídios, luteína, zeaxantina e colina).

Os ovos são uma boa fonte de xantofilas que são essenciais para a saúde dos olhos dos idosos, em particular. Eles aumentam os níveis de carotenoides no soro sanguíneo, bem como no tecido ocular. A luteína e a zeaxantina reduzem o risco de degeneração macular e catarata. A degeneração macular ocorre mais comumente nas pessoas acima dos cinquenta anos. Nos Estados Unidos, é a causa mais comum de perda de visão nesta faixa etária.

Muitas pessoas continuam evitando o consumo regular de ovos, ainda que o vínculo com risco aumentado de doença arterial coronária, tenha sido refutado em todos os estudos recentes e meta-análises. Estudos conduzidos não verificaram nenhuma evidência da ligação entre o consumo de ovos e níveis elevados de colesterol.<sup>278</sup> Na verdade, os estudos verificaram que os indivíduos que consomem mais ovos têm um risco 25% menor de ter um acidente vascular cerebral hemorrágico.

Os ovos não aumentam o risco de doença cardiovascular ou de infarto, mesmo quando consumidos diariamente. Contudo, os ovos não são adequados para todos. Algumas pessoas são alérgicas aos ovos, algumas sofrem de disfunções hereditárias do metabolismo de ácidos graxos e outras (cerca de 20% da população dos EUA) têm o alelo ApoE4 (variante genética) que pode causar disfunção do metabolismo de colesterol. Estes indivíduos, bem como os diabéticos, por exemplo, deveriam limitar seu consumo de ovos.

Há um risco real de desenvolver uma hipersensibilidade às proteínas do ovo como resultado de um consumo regular. Assim sendo, todos que consomem ovos devem fazer pausas regulares no consumo.

Apenas 4% dos ovos são produzidos organicamente. A cor da casca não tem nada a ver com a qualidade do ovo, mas em vez disso, indica a raça da galinha que botou o ovo.

### **AO SELECIONAR OVOS, SIGA OS SEGUINTE CRITÉRIOS:**

- Os ovos frescos afundam na água, os velhos boiam.
- Quanto mais vívida a gema, mais ela contém vitaminas lipossolúveis e carotenoides.
- Prefira ovos orgânicos de aves que são criadas soltas. Estudos verificaram que estes ovos têm níveis significativamente mais elevados de bons ácidos graxos e vitaminas lipossolúveis e carotenoides.
- Evite ovos de aves que vivem em ambientes fechados, mesmo das que não vivem em gaiolas. Os ovos de aves que vivem engaioladas apresentam um risco aumentado de Salmonella.
- Verifique a data de acondicionamento, caso tenha comprado os ovos em um mercado.
- Varie o tipo de ovo que você come, por exemplo, galinha, codorna, pato e ganso. Assim como acontece com leite de cabra e ovelha em relação aos intolerantes de laticínios de vaca, pode acontecer que uma intolerância ao ovo de galinha não se aplique ao ovo de codorna, por exemplo. Variedade é sempre importante.



## **OS OVOS DEVEM SER PREPARADOS DE MANEIRA A MANTER O SABOR E A DENSIDADE NUTRICIONAL TANTO QUANTO POSSÍVEL.**

- A principal proteína da clara de ovo, a albumina, contém inibidores de enzimas quando crua. Por causa disso, a clara deve ser prioritariamente cozida, ou congelada para eliminar estes inibidores.
- Evite comer apenas a clara de ovo. Coma o ovo por inteiro.
- A gema deve ser comida crua ou ligeiramente cozida. Fritar ou ferver oxida as gorduras, desnaturando as proteínas e destruindo metade das preciosas xantofilas do ovo.
- Em termos de sabor e consistência, mesmo uma pequena diferença na temperatura da água de cozimento, altera a estrutura do ovo. Prefira cozinhar em fogo baixo. Evite microondas.
- Mantenha os ovos à temperatura ambiente e use-os dentro de 7 a 10 dias
- Ovos refrigerados irão se manter por aproximadamente 30 a 45 dias.
- Não consuma ovos velhos, com casca quebrada ou com a clara aguada.

### **RECEITA - COZINHANDO O OVO PERFEITO:**

Coloque o ovo em água e aumente a temperatura da água. Quando entrar em ebullição, remova e deixe descansar sob uma tampa por 6 minutos. A temperatura interna do ovo irá se manter por vários minutos, sendo que será muito menos provável que a casca se quebre, quando tirada do fogo.

Jogue a água quente fora e substitua por água fria. Adicione uma colher de chá de bicarbonato de sódio. O pH elevado da água separa a clara da casca. Deixe o ovo em água fria de 2 a 5 minutos, antes de ingerir.





## PRODUTOS LÁCTEOS

Os finlandeses consomem a maior quantidade de produtos lácteos no mundo (mais de 300 kg por pessoa/ano). A média global é cerca de 108 kg por pessoa/ano. O consumo de leite e de produtos à base de leite desengordurado, em particular, pode estar ligado a mortes por doença cardíaca.

Por outro lado, alguns estudos indicam que o consumo de produtos lácteos com a gordura do leite pode prevenir doenças cardiovasculares e ataque cardíaco, obesidade abdominal e diabetes tipo 2. De acordo com os estudos, parece que é a gordura do leite (ácido trans-palmitoleico) que previne a obesidade e o desenvolvimento de diabetes tipo 2. Os efeitos positivos da gordura do leite também podem se dar pela presença de CLA\* (*Linoleico Ácido Conjugado*), vitamina K2 e ácido butírico.

\*O CLA, ou *Ácido Linoleico Conjugado*, é uma substância naturalmente presente nos alimentos de origem animal, como leite ou carne de vaca. O CLA atua sobre o metabolismo das gorduras reduzindo o tamanho das células de gordura, levando consequentemente ao emagrecimento.



O consumo excessivo de leite estimula a produção de muco no trato respiratório. Este peptídeo estimula a produção de muco, particularmente em indivíduos asmáticos, podendo piorar os sintomas da asma. Para alguns indivíduos, parar totalmente de tomar leite pode ajudar a se recuperar de sinusite crônica. O ciclo inflamatório é particularmente comum em pessoas que sofrem, sem saber, de hipersensibilidade ao leite.

Acredita-se geralmente que o leite é uma boa fonte de cálcio. No entanto, deve-se ter cautela ao utilizar o leite livremente e, particularmente, quando se faz uso de suplementos de cálcio, uma vez que estudos recentes indicam que este hábito está associado ao desenvolvimento de doença arterial coronária e um aumento significativo no risco de ataque cardíaco. Uma ingestão elevada de cálcio causa deficiência de magnésio.

Muitos estudos indicam que o magnésio é um dos principais fatores na prevenção da doença arterial coronária. Um desequilíbrio entre o cálcio e o magnésio aumenta significativamente o risco de ataque cardíaco e pode aumentar o risco de câncer de mama em mulheres na pós-menopausa.

Um estudo sueco abrangente, publicado no estimado British Medical Journal, verificou que o consumo livre de leite (mais do que 3 copos por dia) pode estar associado com morte prematura. O mesmo estudo também verificou que o consumo de leite não previne o desenvolvimento de osteoporose. De fato, até mesmo aumenta o risco de fraturas ósseas em mulheres. O consumo livre de leite também parece contribuir com a inflamação de baixo grau e o estresse oxidativo do corpo.





A dieta e as condições de vida da vaca também têm um enorme impacto sobre a qualidade dos produtos lácteos resultantes. Por exemplo, o leite de animais que vivem soltos contém significativamente mais ácidos graxos do tipo ômega-3. Além disso, a proporção de gado que pasta é diretamente proporcional ao valor nutricional da manteiga produzida. Os produtos de leite orgânico também contêm mais ácidos graxos ômega-3 e CLA (linoleico ácido conjugado), em comparação com os produtos lácteos convencionais.

#### **PREFIRA:**

- Produtos lácteos feitos de leite de cabra, carneiro ou vacas do tipo Jersey
- Produtos de leite fermentado (kefir ou iogurte)
- Manteiga orgânica de animais que são criados soltos
- Leite fresco ou iogurte de pequenas fazendas

#### **EVITE:**

- Leite altamente processado e produtos lácteos livres de gordura
- Produtos lácteos processados tais como bebidas lácteas
- Lácteos de vacas de grandes corporações, ou que se alimentam de ração transgênica
- Iogurtes adoçados com açúcar e iogurtes digestivos (activia)



## GRÃOS, CEREALIS E AFINS

O consumo global de grãos é dividido, sobretudo, em três grãos diferentes: trigo (Europa, Oriente Médio, África do Norte e Austrália), milho (América do Norte e do Sul, África do Sul) e arroz (Ásia). O consumo global de trigo per capita é cerca de 67 kg. Setenta por cento dos cereais são refinados. O refinamento enfraquece significativamente o valor nutricional dos cereais (vitaminas do complexo B, zinco, magnésio, fitoestrogênios e selênio são removidos da casca), embora também minimize fitatos e antinutrientes.

O consumo de grãos integrais foi associado com uma saúde melhor, através de estudos epidemiológicos populacionais. Estudando minuciosamente estas pesquisas a conclusão é de que o benefício à saúde provavelmente se deve aos melhores hábitos de vida das pessoas que consomem cereais integrais, bem como o consumo reduzido de cereais processados, ao invés do consumo aumentado de cereais integrais.



## GLÚTEN, DOENÇA CELÍACA E HIPERSENSIBILIDADE AO GLÚTEN

O glúten é uma molécula de proteína de ampla escala, que consiste em diversos peptídeos. Foi verificado que pelo menos cinquenta destes peptídeos destroem as células epiteliais no intestino, prejudicam a função imunológica e causam a síndrome da permeabilidade intestinal. Pioneiro na pesquisa sobre a doença celíaca, o Dr. Alessio Fasano verificou que há uma maior ocorrência da proteína zonulina nas doenças autoimunes, como a doença celíaca. A zonulina modula as junções apertadas e justas entre as células intestinais. Quanto mais zonulina, mais permeável será o intestino.

Quando um indivíduo celíaco consome glúten, a produção das proteínas de zonulina aumenta imediatamente.<sup>304</sup> Isto, por sua vez, estimula a secreção das citocinas inflamatórias, causando o afrouxamento das junções apertadas e, se prolongado, sua destruição.

**Este processo pode ser quase que totalmente prevenido ou revertido ao evitar o glúten na dieta.**

Com o tempo, a quantidade de zonulina é reduzida e as células epiteliais e as junções apertadas do intestino são reparadas.

**A hipersensibilidade ao glúten é muito mais comum em humanos do que a doença celíaca.** O teste para doença celíaca em laboratório não descarta hipersensibilidade ao glúten, uma vez que a última não pode ser testada atualmente, de modo confiável, em laboratório.

A permeabilidade intestinal aumentada não foi encontrada em indivíduos com hipersensibilidade ao glúten. Como resultado, não é considerada uma doença autoimune. A hipersensibilidade ao glúten e a doença celíaca são inteiramente distintas.



Muitos indivíduos, que fizeram uma dieta livre de grãos, relataram benefícios à saúde. Tipicamente, uma dieta livre de grãos é seguida quando a pessoa sofre de síndrome do intestino irritável, doença celíaca, doenças autoimunes ou determinadas doenças psiquiátricas. Muitas pessoas consideram o glúten como o culpado dos sintomas intestinais. Além do glúten, a causa pode estar relacionada com as fibras fermentáveis encontrados nos cereais.

A recomendação é evitar grãos e ingerir vegetais e raízes comestíveis para atender às necessidades nutricionais de carboidratos.

Se você gosta de grãos, a sugestão é fazer uso esporádico dos livres de glúten como arroz branco, aveia, quinoa e trigo sarraceno, conforme necessário. Prefira variedades nativas de cereais sobre as altamente processadas. Por exemplo, as variedades de trigo nativas aliviam a inflamação e os sintomas da síndrome do intestino irritável, sendo que as variedades de trigo modernas pioram estes sintomas.

**PREFIRA:**

- Amaranto
- Painço
- Aveia
- Quinoa
- Trigo sarraceno
- Teff

**EVITE:**

- Trigo e outras variedades de trigo que contêm glúten (espelta)
- Cevada
- Centeio
- Milho





## ARROZ

O arroz é um tipo de cereal e, de acordo com algumas estimativas, mais de 90% do arroz do mundo cresce na Ásia. O arroz é uma das principais fontes de nutrição para mais de metade da população mundial.

O arroz é tipicamente categorizado com as variedades de grão longo, médio e curto. As variedades de grão longo são ricas em amilose. As variedades de grão de cadeia curta e algumas de grão longo são ricas em amilopectina, como, por exemplo, o arroz grudento tailandês. Devido à função das enzimas digestivas, a amilopectina pode aumentar os níveis de açúcar no sangue mais rapidamente do que a amilose.

O arroz integral é mais rico em nutrientes do que o arroz branco, contudo, contém antinutrientes que interferem na absorção de nutrientes, bem como outras toxinas com base no solo, como o arsênico. O valor nutricional do arroz integral diminui significativamente quando do cozimento. As variedades de arroz branco, como o Basmati e o Jasmine, têm menos nutrientes do que o arroz integral, no entanto, não contêm antinutrientes.

O arroz branco consiste, sobretudo, em amido, alguma proteína e determinados elementos traços. Para remover suas impurezas, o arroz deveria ficar sempre de molho. Recomendo fazer uso do arroz principalmente para prover glicose ao sistema nervoso e suplementar as reservas de glicogênio nos músculos e fígado, idealmente após a prática de atividade física e como parte de uma dieta rica em nutrientes.

**PREFIRA:**

- Arroz Basmati
- Arroz Jasmine
- Outros tipos de arroz de grão longo

**EVITE:**

- Arroz instantâneo
- Mingau de arroz
- Arroz de grão curto

- Arroz integral
- Arroz Arbório



O milho é um membro da família das gramíneas. É um alimento básico, antigo, e com um histórico de cultivo estimado de 9.000 anos atrás, no México. Atualmente, o milho é o grão mais cultivado no mundo.

Cerca de 40% de todo o milho é produzido nos Estados Unidos, sendo que desse total, até 86% é geneticamente modificado. Em 2011, 32% do milho produzido no mundo era geneticamente modificado. O cultivo intensivo de milho também é prejudicial ao ambiente, causando, por exemplo, a poluição dos lençóis freáticos com elevadas doses de resíduos de pesticidas.

Ele também é usado como ração animal, mais comumente para porcos, mas também para o gado. A ração de milho engorda o rebanho rapidamente, facilitando um grande volume de produção.

Para o consumo humano, o milho é tradicionalmente usado em tortilhas, mingau, polenta, pipoca e flocos de milho. O milho desempenha um papel importante na cozinha mexicana.

Em uma escala global, o milho é uma das fontes mais significativas de amido. Utilizado em sua forma original, o milho orgânico pode ser uma opção bastante econômica e sólida para suplementar a dieta, particularmente durante as estações em que pode ser consumido verde.

Contudo, o milho não é adequado para o consumo por alguns celíacos, devido ao seu teor de zeína (um composto de prolamina similar ao glúten), que pode causar uma reação imunológica no intestino, similar à doença celíaca.

O milho é frequentemente transformado em xarope de milho com elevado teor de frutose (glucose de milho, vendido comercialmente como Karo), o qual é usado como adoçante em muitas comidas e bebidas. O uso abundante deste xarope foi associado à ocorrência de diabetes em vários países. Também é um fator predisponente para o excesso de peso, síndrome metabólica e o desencadeamento de esteatose hepática.

Foi verificado que o consumo de alimentos contendo este xarope tem uma relação dose-efeito com o surgimento de doença arterial coronária – quanto maior o consumo do xarope de milho, com elevado teor de frutose, maior o risco da doença. O milho também é usado para fazer óleo de milho, cuja composição de ácido graxo é bem desfavorável para humanos.

O óleo de milho contém níveis elevados de ácidos graxos poli-insaturados, do tipo ômega-6 (54%), que são prontamente oxidados e, quando consumido em excesso, predispõe o corpo a uma inflamação silenciosa.





## TUBÉRCULOS

Os tubérculos são as partes da planta que ficam embaixo do solo e que são usadas como alimento. Os tubérculos incluem raízes, brotos e bulbos de muitas plantas com sementes.

O consumo de tubérculos é bastante comum em todo o mundo. Há mais de 50 tipos de raízes, as quais são categorizadas em bulbos, rizomas e tubérculos. As mais comuns são cenoura, beterraba, mandioca, nabo, inhame, batata-doce, rabanete e aipo.

Os tubérculos são nutricionalmente valiosos devido ao seu teor de fibras, vitamina C, vitaminas do complexo B e cálcio. A cenoura contém particularmente elevados níveis de betacaroteno e outros carotenoides.



## BATATA

A batata era usada, naquele tempo, para prevenir escorbuto, devido ao seu teor de vitamina C.

Contrariamente ao que se acredita, a batata não é um tubérculo, mas uma solanácea. Outras solanáceas similares são a berinjela, o tomate e o pimentão. A batata é bastante rica em nutrientes, como potássio, vitaminas do complexo B e vitamina C.

Entretanto, a batata contém alguns glicoalcaloides (alfa-solanina e beta-chaconina), os quais são tóxicos aos humanos. O nível de solanina de uma batata pode ser significativamente aumentado se a mesma for exposta à luz do sol durante a estação de crescimento.

Uma batata tóxica pode ser identificada com base em sua cor verde ou nos brotos. As primeiras batatas de um cultivo contêm mais solanina. Os glicoalcaloides podem causar sintomas como dor de cabeça, diarreia, agitação e náusea.

As batatas possuem alta carga e índice glicêmico e devem ser usadas com moderação. As batatas cozidas em alta temperatura também produzem compostos tóxicos, como acrilamida e acroleína.



## BATATA DOCE

Um dos mais antigos vegetais na dieta humana do continente americano, o consumo de batata-doce aumentou em popularidade após sua introdução por Cristóvão Colombo na Europa. A batata-doce é quase sempre usada como um substituto da batata branca.

Ela é mais nutritiva do que a batata convencional. Por exemplo, a batata-doce contém mais betacaroteno, antocianinas, vitamina C e fibras. Ela aumenta o nível de açúcar no sangue mais lentamente, em comparação à batata. Recomendamos que a batata e a batata-doce sejam consumidas especialmente após exercício extenuante, para suplementar as reservas de glicogênio esgotadas nos músculos.

### PREFIRA:

- Uma ampla variedade de tubérculos sazonais
- Tubérculos grandes (menos glicoalcaloides), como mandioca, batata doce, mandioquinha e cará

### EVITE:

- Batata frita por imersão
- Chips de batata
- Produtos de batata altamente processada
- Batatas verdes e estragadas
- Tubérculos muito pequenos (mais glicoalcaloides)



## FRUTAS

Algumas frutas podem ser usadas estratégicamente para benefícios específicos de saúde. Por exemplo, foi verificado que o kiwi promove o crescimento de bactérias probióticas no intestino e ajuda no tratamento da síndrome do intestino irritável. Os polifenóis no kiwi agem como antioxidantes e protegem o corpo contra o estresse oxidativo. O kiwi também contém cinco vezes mais vitamina C que a laranja, por exemplo.

Ao comprar frutas, vale investir em produtos orgânicos para minimizar a quantidade de toxinas nocivas.

### DICA - AMADURECENDO ABACATES:

Na natureza, os abacates apenas amadurecem quando caem da árvore. É possível amadurecer um abacate ao mantê-lo à temperatura ambiente. Para acelerar o processo, coloque-o junto com bananas em um saquinho pequeno (por exemplo, um saquinho de resíduos biológicos durante a noite). As bananas liberam etileno, um gás de hormônio de planta que promove seu processo de amadurecimento. Este composto também acelera o amadurecimento do abacate.

**PREFIRA:**

- Frutas sazonais e locais
- Frutas orgânicas
- Frutas gordurosas (abacate, açaí e azeitona)
- Frutas com baixo teor de açúcar (limão, lima, toranja, kiwi)
- Deixar para o pós-treino ou para o período noturno as frutas nutritivas que contêm ligeiramente mais açúcar (mamão papaia, nectarina, pêssego, melancia, romã, maçã)

**USE COM PARCIMÔNIA:**

- Variedades híbridas extremamente doces

Manga, figo, banana e frutas secas, como tâmaras, uva-passa e damasco

- Variedades cultivadas, mais doces

Tangerina, laranja, pera, ameixa e abacaxi

**EVITE:**

- Suco de fruta industrializado e suco concentrado
- Frutose adicionada artificialmente
- Frutas cristalizadas, frutas secas banhadas em xarope de glicose





## FRUTAS VERMELHAS

Se há uma recomendação nutricional que todos os especialistas concordam são os benefícios das frutas vermelhas. Independentemente do tipo de dieta, quase todas as recomendações nutricionais indicam o consumo diário de 100 a 200 g de frutas vermelhas, ou berries.

Em geral, as frutas vermelhas são ricas em vitaminas, flavonoides, polifenóis, antocianinas e fibras insolúveis. Elas contêm menos açúcar, em comparação com as outras frutas. Os polifenóis conferem às frutas vermelhas sua cor distinta e agem como parte de vários mecanismos de defesa.

Sempre que possível, é muito benéfico consumir frutas vermelhas silvestres, como a pitanga, a amora miúra e outras frutinhas ricas em nutrientes, uma vez que têm níveis mais elevados de polifenóis, se comparadas às frutas vermelhas cultivadas. Estas últimas quase sempre contêm resíduos de pesticidas, tais como os morangos não orgânicos, que contêm altos níveis de pesticidas.

O consumo regular de frutas vermelhas protege o sistema cardiovascular contra o estresse oxidativo, abaixa a pressão arterial e reduz o nível de agentes inflamatórios no sangue. O consumo de frutas vermelhas também diminui o risco de diabetes tipo 2. Além disso, as frutas vermelhas têm propriedades que promovem a saúde dos olhos e do cérebro.

Em testes conduzidos em animais, foi verificado que o mirtilo tem um efeito positivo sobre as funções cognitivas. Foi verificado que o consumo de mirtilo diminui o risco de doença cardiovascular em indivíduos que sofrem de síndrome metabólica. Em testes conduzidos em ratos, verificou-se que o mirtilo silvestre promove um equilíbrio bacteriano e bem-estar geral do intestino. Verificou-se também que as antocianinas contidas no mirtilo e na groselha-negra melhoram a visão noturna, aliviam a vista cansada e ajudam no tratamento do glaucoma.

Seja cauteloso ao comprar frutas vermelhas congeladas. Houve relatos de surtos em que estes alimentos congelados estavam contaminados com norovírus, vírus da hepatite A ou Campylobacter.

#### **PREFIRA:**

- Frutas vermelhas silvestres: mirtilo, amoras silvestres, acerola, pitanga, camu camu, jabuticaba, jamelão, arônia, framboesa silvestre e morango silvestre
- Frutas vermelhas liofilizadas (uma colher de chá de frutas vermelhas em pó de alta qualidade, é equivalente a meia xícara de frutas vermelhas.)
- Berries orgânicas importadas (tais como golden berry e goji berry)

#### **EVITE:**

- Frutas vermelhas importadas congeladas





## VEGETAIS

Os vegetais referem-se principalmente às plantas cultivadas, cujas partes suculentas, que crescem acima do chão, são usadas na alimentação.

Numerosos estudos feitos com vegetais defendem seu consumo abundante e os colocam em uma posição superior às frutas em grau de importância para a nutrição humana.

Os vegetais são ricos em fibras, proteína e fitonutrientes, como flavonoides e polifenóis, bem como elementos traços e vitaminas. Quanto mais escura a cor, mais probabilidade de o vegetal conter mais destes nutrientes protetores, que reduzem a inflamação silenciosa e previnem vários tipos de câncer.

Vegetais intensamente coloridos também têm propriedades que protegem contra o diabetes tipo 2. O consumo livre de vegetais também diminui o risco do doença arterial coronária e derrame.

O consumo de vegetais crucíferos, como o brócolis, diminui o risco de câncer de estômago e de pulmão. O brócolis contém sulforafano, que se verificou em diversos estudos ter efeitos preventivos contra o câncer de mama.

Para os homens, quatro porções de brócolis por semana podem prevenir o câncer de próstata. O consumo regular de brócolis ajuda o fígado a remover várias toxinas do sistema, auxilia a função endócrina e mantém a função dos antioxidantes no sistema.



## GORDURAS E ÓLEOS

Tradicionalmente, acredita-se que as gorduras saturadas (por exemplo, as gorduras duras) causam doenças cardiovasculares. Uma meta-análise abrangente de 2014 não sustenta esta hipótese.

Uma pesquisa sistemática que antecedeu este estudo também mostrou que não há causalidade entre as gorduras saturadas e as doenças cardiovasculares.

Os benefícios à saúde das gorduras e óleos são quase sempre vistos apenas do ponto de vista dos ácidos graxos e do metabolismo de gorduras. No entanto, muitos óleos também contêm outros compostos benéficos à saúde tais como os polifenóis. A adição de gorduras ou de, por exemplo, abacate aos alimentos, também pode melhorar a absorção dos compostos lipossolúveis.

O método de processamento usado no óleo tem um impacto crucial sobre os benefícios à saúde. Se o óleo é refinado ao invés de prensado a frio, isto é, se é aquecido até 260°C, a qualidade e as propriedades ficam significativamente comprometidas. O processo de refino e de remoção de impurezas também remove esteróis da planta, clorofila, flavorizantes, polifenóis, que agem como antioxidantes, assim como, lignanas, lecitina, esqualeno e outras substâncias ativas lipossolúveis.



## ÓLEO DE COCO

O óleo de coco virgem e prensado a frio não deve ser confundido com o coco reduzido, quase sempre usado para frituras por imersão. O óleo de coco virgem não contém traços de solventes usados no processamento da redução, nem foi refinado, branqueado ou hidrogenado. O óleo de coco virgem contém compostos fenólicos que agem como antioxidantes, como ácido ferúlico, ácido p-cumárico e tocoferóis, que não estão presentes no coco reduzido.

Foi mostrado que o óleo de coco virgem tem um efeito antioxidante melhor do que o óleo de coco refinado. Foi verificado que os polifenóis do óleo de coco virgem aliviam a inflamação.

Em testes com animais, foi verificado que o óleo de coco virgem melhora o metabolismo de gorduras e diminui o risco de doença arterial coronária.





## MANTEIGA E GHEE

A manteiga contém muitos nutrientes, como o CLA (Ácido Linoleico Conjugado) e vitaminas A, D e K. Manteiga de alta qualidade também contém quantidades residuais de ácidos graxos ômega-3. A qualidade e o equilíbrio alimentar da manteiga dependem da proporção da grama contida na dieta da vaca, da saúde da vaca e do tempo que passa ao ar livre, bem como do nível de nutrientes no solo.

A gordura saturada, particularmente os ácidos graxos presentes na manteiga, são necessários ao funcionamento normal das membranas celulares e do coração, para transportar cálcio aos ossos e para a produção de hormônios. A gordura saturada na manteiga também aumenta significativamente a sensação de saciedade.

### RECEITA - FAZENDO UM PATÊ DE ALTA QUALIDADE:

Use um liquidificador para misturar em quantidades iguais:

- Manteiga de alta qualidade (sem sal, de animais que vivem soltos)
- Azeite de oliva virgem orgânico e prensado a frio
- Água mineral

Combine, por exemplo, 100 g de manteiga, meia xícara de azeite de oliva e meia xícara de água. Misture os ingredientes e tempere com sal de alta qualidade e também com alho ou manjericão. O método indiano tradicional de preparar manteiga clarificada (ghee) remove as proteínas do leite da manteiga, tornando o produto resultante livre de lactose. Uma vez que o ghee não contém proteína do leite, pode suportar temperaturas elevadas. Isto o torna um ótimo óleo para cozinhar. O ghee não contém gorduras trans, que podem causar doença cardíaca e outros problemas de saúde sérios. O ghee e a manteiga contêm ácido butírico, que pode reduzir a inflamação intestinal.



## AZEITE DE OLIVA

Um bom azeite é feito ao colher e selecionar as azeitonas manualmente. As azeitonas são prensadas em um prazo de até 18 horas após a colheita. Isto é feito à temperatura abaixo de 27°C, retendo todos os antioxidantes naturais das azeitonas.

Foi demonstrado que um azeite de oliva de alta qualidade tem efeitos redutores da inflamação, similares a drogas anti-inflamatórias. Estes e numerosos outros benefícios ocorrem graças aos muitos compostos de fenol do azeite de oliva virgem. Foi verificado que o oleocantol em particular tem propriedades terapêuticas. Foi avaliado que o azeite de oliva é o componente principal da dieta mediterrânea no tratamento das doenças crônicas, devido a suas propriedades anti-inflamatórias.

O uso regular de azeite de oliva virgem está associado com um risco menor de derrame, distúrbio cerebrovascular e vários tipos de câncer. Também foi mostrado que o azeite diminui o risco de doença cardiovascular. Além disso, o desempenho e a saúde do cérebro podem ser melhorados com o uso regular de azeite de oliva virgem.

O principal critério para se escolher um bom azeite é ter certeza de que se trata de azeite puro, e não de alguma mistura. Falsificações de azeites são cada vez mais comuns em todo o mundo. Índice de acidez de azeite diz respeito à degustação e não tem ligação direta com pureza ou benefícios.

Um bom azeite é de prensa recente, guardado em garrafa escura. Pessoalmente prefiro os não filtrados, mais encorpados. Contrariando o mito popular não há problemas em aquecer o azeite dentro de temperaturas razoáveis.





## ÓLEOS VEGETAIS

Alguns óleos vegetais não são benéficos devido a seu alto nível de ácidos graxos ômega-6. Óleos vegetais processados também são altamente oxidáveis e podem aumentar a inflamação no sistema por este motivo. A razão de equilíbrio entre ômega-6 e ômega-3 em povos indígenas era de aproximadamente 2:1, que é considerada ideal. O desequilíbrio de ácidos graxos pode causar inflamação silenciosa no sistema.

### NÍVEIS DOS ÓLEOS VEGETAIS (ÔMEGA-6 E ÔMEGA-3)

ÓLEO	NÍVEL DE ÔMEGA-6	NÍVEL DE ÔMEGA-3
Canola	20%	9%
Cânhamo	55%	22% (ALA)
Linhaça	14%	57% (ALA)
Macadâmia	3%	0%
Milho	54%	0%
Amendoim	32%	0%
Colza	20%	9%
Soja	51%	7%
Girassol	65%	0%
Noz	52%	10% (ALA)

**PREFIRA:**

- Gorduras e óleos orgânicos e ricos em ácidos graxos ômega-3
- Ghee e manteiga
- Azeite de oliva virgem e prensado a frio e óleo de coco
- Óleo de abacate e macadâmia prensados a frio
- Óleos armazenados em garrafas de vidro escuras, protegidos da luz e do calor
- Misturas de óleos vegetais prensados a frio de alta qualidade

**EVITE:**

- Gorduras vegetais hidrogenadas
- Óleos vegetais ricos em ácidos graxos ômega-6 (milho, soja, canola, girassol, algodão, amendoim)
- Óleos armazenados em garrafas plásticas
- Óleos oxidados, óleos expostos à luz e ao calor





## NOZES E CASTANHAS

As nozes são extremamente ricas em nutrientes e proteínas, ácidos graxos benéficos, fibras e vitaminas do complexo B. O sabor, a consistência e a conveniência das nozes faz destas alimentos bem populares.

O consumo regular de nozes está associado com um risco significativamente inferior de doença arterial coronária e menor mortalidade de indivíduos em risco de desenvolver doença cardiovascular. Em 2013, um estudo que durou 30 anos foi publicado no respeitado New England Journal of Medicine. O estudo mostrou que o consumo regular de nozes foi associado com um tempo de vida mais longo e menor mortalidade por doença cardiovascular. Estudos individuais verificaram que as nozes melhoram a capacidade antioxidante do sangue.

### BENEFÍCIOS DAS NOZES À SAÚDE:

- Comparado com outras nozes, o pistache é rico em betacaroteno e luteína. Foi verificado que o consumo de pistache tem um efeito positivo sobre o microbioma intestinal. O pistache equilibra o açúcar no sangue quando consumido com uma refeição rica em carboidrato. O pistache também reduz o estresse oxidativo do sistema e melhora os níveis de colesterol.

- Na média a castanha-do-pará contém mais selênio do que todos os outros alimentos. O consumo de duas castanhas-do-pará por dia pode aumentar o nível de selênio do corpo, tanto quanto um comprimido de 100 mcg de selênio. É claro que isto depende da qualidade do solo onde foi plantada.
- A noz é excepcionalmente rica em ácidos graxos ômega-3 de cadeia curta (ALA), e pode melhorar os níveis de colesterol no sangue.
- A amêndoas é um excelente petisco que reduz a fome e mantém o nível de açúcar no sangue constante. Além disso, a amêndoas pode melhorar a sensibilidade à insulina e a regulação do açúcar no sangue, quando consumida com carboidratos. Ela também pode diminuir o risco de doença arterial coronária.
- A noz-pecã melhora a capacidade antioxidante do corpo e inibe a oxidação do colesterol LDL.
- A macadâmia tem o maior teor de gordura de todas as nozes. Ela contém quase 80% de gordura, que, em sua maioria, consiste em ácidos graxos monoinsaturados. A macadâmia tem propriedades que diminuem o estresse oxidativo, a inflamação e o colesterol, particularmente em indivíduos com níveis de colesterol acentuadamente elevado.

Aproximadamente 2% da população sofre de alergia às castanhas. É a causa mais comum de morte induzida por alergia alimentar. Do ponto de vista epigenético, é interessante observar que as mães que consomem nozes durante a gestação, têm menos probabilidade de ter uma criança com alergia a nozes.





As nozes contêm níveis relativamente elevados de antinutrientes, que podem causar hipersensibilidade e inibir a absorção de minerais. A imersão e germinação reduzem estes compostos e, por exemplo, uma pequena quantidade (50 mg) de vitamina C, tomada simultaneamente, previne o efeito negativo de inibição da absorção de ferro.

As nozes vendidas no mercado variam muito de qualidade. Recomendo as nozes embaladas a vácuo e protegidas da luz. Para um equilíbrio de ácidos graxos e mais saúde, um punhado de nozes é uma boa quantidade diária.

**PREFIRA:**

- Noz
- Castanha-do-pará
- Macadâmia
- Amêndoas
- Pistache
- Noz-pecã
- Castanha-de-caju

**EVITE:**

- Amendoim (na verdade é uma leguminosa; rico em antinutrientes)
- Castanhas cobertas em açúcar, salgadas, torradas e rançosas



## SEMENTES

Várias sementes podem ser usadas para suplementar a dieta, dependendo das necessidades individuais:

- A linhaça compensa o pico de açúcar no sangue após uma refeição. Ela também pode aliviar a prisão de ventre.
- A semente de chia se parece com a linhaça em termos de teor nutricional. Ela é rica em manganês, magnésio e cálcio.
- A semente de chia demolhada pode aprimorar o desempenho nos esportes de resistência.
- A semente de abóbora é rica em zinco, magnésio, fibras, antioxidantes e ácidos graxos monoinsaturados.

### PREFIRA:

- Semente de chia
- Linhaça
- Semente de abóbora

### ALÉM DISSO, MUITAS SEMENTES TÊM VALOR TERAPÊUTICO:

- Pinhão (pode aumentar a sensação de saciedade)
- Semente de toranja (o óleo feito das sementes pode ter propriedades antimicrobianas)
- Sementes de cardo mariano (desintoxica o fígado e reduz gordura)
- Sementes de romã (reduz o estresse oxidativo e protege as células nervosas)
- Sementes de cominho (efeito antibacteriano)

### USE MODERADAMENTE:

- Sementes de girassol
- Sementes de gergelim



## LEGUMINOSAS

O termo leguminosa geralmente inclui várias plantas de ervilha ou legumes cultivados (plantas leguminosas). As leguminosas geralmente mais utilizados incluem soja, amendoim, grão-de-bico, feijão e ervilha. Mais de 40% das leguminosas são desidratados para o consumo humano. Grande parte da produção de feijão mundial se dá na Índia.

O interesse no consumo de leguminosas aumentou, dado principalmente o aumento na popularidade das dietas vegetarianas. Os mercados agora têm em estoque produtos, como lentilha, grão-de-bico, feijão-da-china e fava pré-cozidos, e também vários produtos à base de soja, como o tofu.

Os legumes são bastante ricos em agentes que se prestam à proteção de suas sementes, isto é, antinutrientes. Estes incluem inibidores de tripsina, lectinas (particularmente a soja), saponinas e glicosídeos (vide a seção "Antinutrientes"). Por esta razão, os legumes devem sempre ficar de molho e ser bem cozidos. O demolho de leguminosas também reduz seu nível de galactana – um agente que para muitas pessoas causa flatulência. Um legume particularmente nocivo é o feijão comum, que é rico em lectinas. O consumo de feijão que foi posto de molho, mas não foi cozido (em saladas, por exemplo), causa sintomas gastrointestinais.

Em termos de sua composição de aminoácidos, a estrutura da proteína dos legumes é similar à da proteína animal, embora não tenha os aminoácidos contendo enxofre. Por exemplo, as favas contêm até 35% de proteína. Também são ricas em amidos de lenta digestão, alguns dos quais são amidos resistentes que são úteis para a cepa bacteriana intestinal.

Uma grande proporção de feijões pertence ao gênero *Phaseolus vulgaris*. Este gênero inclui feijão-preto, feijão-verde, feijão-carioca e feijão-branco, dentre outros.



## O IMPACTO DAS LEGUMINOSAS À SAÚDE

Apesar dos antinutrientes, os legumes também têm benefícios à saúde. Estudos epidemiológicos, com base na população, obtiveram dados que apontam os legumes como redutores do risco de câncer intestinal. Hipóteses para a causa incluem os efeitos das isoflavonas, lignanas e vários antioxidantes no intestino.

Outra descoberta interessante foi o efeito das leguminosas (exceto a soja) na redução da inflamação silenciosa de alta sensibilidade inferior. O uso regular destes legumes também pode baixar a pressão arterial e os níveis de colesterol.

Muitas lectinas do feijão, particularmente a PHA (fitohemaglutinina), não são completamente destruídas, mesmo após demolho prolongado e cozimento. Quanto mais a dieta de um indivíduo for rica em PHA, mais problemas esta dieta poderá causar, particularmente no intestino.

Foi verificado que a PHA danifica a superfície do intestino e causa a inflamação silenciosa. A lectina da soja (SBA) e a lectina do amendoim (PNA) também permeiam a parede intestinal e, com base em testes com animais, podem apresentar um fator predisponente para a aterosclerose.

As lectinas da ervilha e da lentilha parecem ser significativamente menos nocivas, quando comparadas às lectinas de outros legumes.

## **RAZÕES PARA EVITAR PRODUTOS À BASE DE SOJA:**

- A soja é rica em fitatos, que inibem a absorção de nutrientes no intestino
- Os inibidores de tripsina na soja podem prejudicar a absorção de proteínas
- Os fitoestrogênios na soja podem interferir na atividade hormonal feminina normal, prejudicar o funcionamento da tiroide, causar infertilidade nos homens e promover o desenvolvimento de câncer de mama em mulheres
- A soja e as saponinas da proteína da soja, em particular, podem prejudicar o intestino e aumentar sua permeabilidade para várias outras toxinas; as saponinas também podem causar a hemólise (ruptura) dos glóbulos vermelhos
- Noventa e quatro por cento da soja norte-americana e mais do que metade da soja no mundo todo são geneticamente modificadas (OGM)



## **COMO PREPARAR FEIJÃO E LENTILHA:**

- Deixe o feijão de molho durante a noite (**mínimo de 12 horas**)

DICA: Acelere o processo de remoção de lectinas, adicionando bicarbonato de sódio na água do molho

- Enxágue o feijão abundantemente

- Cozinhe em água fervente por 30 min, no mínimo (alguns feijões requerem mais tempo, até 90 min)

## **OUTROS MÉTODOS ÚTEIS PARA PREPARAR FEIJÃO:**

- Germinação, por exemplo, brotos de feijão moyashi

(Reduz significativamente o teor de lectina e saponina do feijão)

- Fermentação, por exemplo, o tempê, feito de soja (vide a seção "Antinutrientes")

(Não remove todas as lectinas, é preciso cozinhar o tempê.)

## **PREFIRA:**

- Lentilha (particularmente a lentilha do tipo beluga e a lentilha-vermelha)

- Feijão Mung ou Moyashi, demolhado e germinado

- Tempê e natto fermentados (não modificados geneticamente)

- Ervilha-verde e fava, cozidas e descascadas

## **EVITE:**

- Soja e tofu

- Feijão comum

- Amendoim

- Proteína de soja e outros produtos à base de soja





## TABELA DE DEMOLHAGEM E GERMINAÇÃO

ALIMENTO	RECOMENDAÇÃO
Noz-pecã	Deixar de molho durante a noite
Castanha-de-caju	Deixar de molho por 2 h
Amêndoas	Deixar de molho durante a noite. Germinar por 1-2 dias
Noz	Deixar de molho por 4 h
Castanha-do-pará	Não deixar de molho
Grão-de-bico	Deixar de molho durante a noite. Germinar por 2- 3 dias
Lentilha	Deixar de molho durante a noite. Germinar por 2-3 dias
Feijão-da-china	Deixar de molho por 1 dia. Germinar por 2 dias
Trigo	Deixar de molho durante a noite. Germinar por 1-2 dias
Aveia	Deixar de molho durante a noite. Germinar por 1-3 dias
Espelta + centeio	Deixar de molho durante a noite. Germinar por 2-3 dias
Cevada	Deixar de molho durante a noite. Germinar por 2 dias
Trigo-sarraceno	Deixar de molho por 15 minutos. Germinar por 1-3 dias
Quinua	Deixar de molho durante a noite. Germinar por 1 dia
Painço	Deixar de molho durante a noite. Germinar por 1 dia
Arroz	Deixar de molho durante a noite. Germinar por 3-5 dias
Milho	Deixar de molho durante a noite. Germinar por 2-3 dias
Semente de abóbora	Deixar de molho durante a noite. Germinar por 1 dia
Semente de cânhamo	Não deixar de molho. Germinar por 2-5 dias
Semente de girassol	Deixar de molho durante a noite. Germinar por 1-2 dias
Semente de linhaça	Deixar de molho durante a noite
Alfafa	Deixar de molho durante a noite. Germinar por 4-6 dias
Semente de gergelim	Deixar de molho durante a noite. Germinar por 1 dia
Pinhão	Não deixar de molho
Pistache	Não deixar de molho
Macadâmia	Não deixar de molho



## FUNGOS

Os fungos têm sido usado para finalidades medicinais há milhares de anos, particularmente na Ásia. Foi apenas nas décadas recentes que o uso medicinal dos fungos aumentou significativamente no mundo ocidental. São conhecidas cerca de 140.000 espécies de fungos no mundo, sendo que apenas 10% desse total foi cientificamente estudado.

De um modo geral, os fungos são ricos em fibras, vitaminas B1, B2, B3 e D2, selênio, antioxidantes e proteínas. Muitos fungos contêm um aminoácido chamado L-ergotioneína, que protege as células e o DNA contra danos. A L-ergotioneína estimula a quebra do açúcar e simula a carnitina, em sua capacidade de transportar gordura para a mitocôndria da célula. Além disso, muitos fungos contêm compostos que têm propriedades antibacterianas, antivirais, antifúngicas, anti-inflamatórias, de alívio da dor e de destruição das células do câncer.

Em seu livro *Fungal Pharmacy* (2011), o especialista em fungos Robert Rogers afirma que os fungos têm pelo menos 126 propriedades medicinais distintas.



Na natureza, os fungos competem com vários micróbios, razão pela qual eles se especializam na produção de antibióticos e vários compostos antivirais. As propriedades medicinais dos fungos são normalmente polissacarídeos ou triterpenos. Além destes, as glicoproteínas, esteróis e determinados produtos metabólicos dos fungos (tais como os antibióticos) são utilizados para finalidades medicinais. Diversos remédios importantes, como a penicilina, a griseofulvina, a eritromicina e a ciclosporina foram isolados a partir dos fungos.

#### **PREFIRA:**

- Cogumelos medicinais em pó duplamente extraídos (em água e em álcool)
- O uso de cogumelos com propriedades medicinais - sempre cozidos
- O shiitake e o ostra são adequados para ensopados e sopas
- Extratos em pó misturados com chocolate, café, chá ou smoothies
- Funghi porcini (rico em selênio, proteínas e fibras)

#### **EVITE:**

- O uso excessivo de fungos (muitos fungos comestíveis sobrecarregam os rins e o fígado)
- Fungos CRUS, que irritam o trato digestivo (sempre cozinhe shiitake e shimeji, dentre outros)
- Fungos venenosos
- Fungos que absorveram metais pesados ou césio radioativo



*Don't worry.... be healthy!*

[www.flaviopassos.com](http://www.flaviopassos.com)

Flávio Passos      puravida 