



10 SEGREDOS PARA IMPLEMENTAR UMA ALIMENTAÇÃO **EXTRAORDINÁRIA** EM SEU DIA A DIA



Uma nutrição baseada em legumes e verduras, frutas com moderação, rica em gorduras naturais saudáveis e fontes de proteína adequadas para sua individualidade digestiva é a base do que todos deveriam comer.

Minimizar ou eliminar o consumo de açúcar, gorduras inflamatórias (hidrogenadas), refrigerantes e sucos doces, além das óbvias tranqueiras industrializadas e as menos óbvias, como granolas comuns, barras de cereais, pães integrais industriais, etc., é uma atitude básica que todos que se amam deveriam adotar.

Um aviso: esta abordagem é uma ruptura abrupta das recomendações oficiais. Então, se você está satisfeito em ser apenas normal e em seguir os padrões da normalidade estatística, como tornar-se dependente de medicamentos diversos, sofrer com síndrome metabólica ou diabetes e outras doenças crônicas, que são consideradas "algo dentro do normal e aceitável", então eu sugiro que você deixe de acompanhar o que eu tenho a dizer.

Este é um trabalho para quem quer pensar, viver e comer **Fora da Caixa**.

O passo mais importante é tomar a decisão sincera de aprender quais são os parâmetros corretos de uma boa nutrição e fazer o melhor possível em cada circunstância. Você não precisa ter hábitos perfeitos para ser saudável, mas é imprescindível o comprometimento em fazer a melhor escolha possível em cada situação.

A seguir, 10 dicas importantes para você que se valoriza e sabe que seu corpo e sua mente operam com o mesmo nível de qualidade daquele que você escolhe para sua nutrição.



1. SUBSTITUA AÇÚCARES POR **GORDURAS NATURAIS SAUDÁVEIS.**

Eliminar o açúcar, incluindo sucos de frutas, bebidas energéticas ou esportivas, refrigerantes, qualquer coisa adoçada artificialmente, e até minimizar adoçantes naturais glicêmicos como o mel, é uma escolha que auxilia a manter o açúcar sanguíneo sob controle e a função cerebral em equilíbrio.

Pão, pão de queijo, croissant, pizza, batata, macarrão, chips, barra de cereal, corn flakes, granola, biscoitos com ou sem glúten, milho, pipoca, agave e muitos outros TAMBÉM funcionam como açúcar para o corpo, em menor ou maior escala de carga glicêmica.

Mas se você simplesmente deixar de comer as fontes de carboidratos, você vai ficar com fome. É fundamental trocar a fonte de combustível, ou seja, substituir carboidratos por gorduras naturais saudáveis.

Assim, um primeiro e importante passo na melhora dietética é minimizar os carboidratos e maximizar o consumo de gordura natural saudável, como, por exemplo, manteiga ou ghee, abacate, azeite de oliva puro, castanhas e sementes oleaginosas ou semelhantes e coco, especialmente na forma do Lótus de Coco, que estimula o metabolismo de lipo-adaptação ou a queima de gordura como combustível.



A qualidade faz toda a diferença, sobretudo no quesito GORDURA, já que ela absorve toxinas. A gordura da vaca que se alimenta de ração transgênica, concentrada na manteiga, irá absorver os resíduos dos pesticidas e hormônios. O mesmo acontece com o salmão, ou com as galinhas e seus ovos. Azeites de baixa qualidade, batizados com óleo de soja inodoro, também estão longe de ser boas opções, assim como todos os óleos vegetais industriais, vendidos em garrafa de plástico, como os de soja, milho, girassol e canola.

ENTRETANTO, se não é possível comer manteiga orgânica, procure o que de melhor estiver disponível. Mais vale uma manteiga industrial do que uma margarina. Manteiga é comida de verdade, margarina é uma gordura sintética pró-inflamatória. É importante sempre colocar as coisas dentro de um contexto. Este é um exemplo que se aplica a tudo. Lembre-se: vivemos em um mundo imperfeito. Você até pode tentar ser perfeito em suas escolhas. Mas não se estresse demais com isto. Apenas faça o seu melhor e já está ótimo.





2. **ELIMINE** O QUE É FALSO

O 2º segredo é relativamente simples de explicar: busque comida de verdade.

Comida de verdade era possível de ser preparada mesmo antes do advento da indústria. Porém, quando processada, que seja através de um processo tecnológico que preserve os princípios originais do alimento natural.

Com a prática, fica fácil identificar o que é comida de verdade apenas batendo o olho nos rótulos. Existem várias minúcias, mas aqui vão algumas dicas básicas:

O 1º ingrediente listado na embalagem é obrigatoriamente o que está mais presente no produto. Será que aquela barrinha de proteína que você come é mesmo "de proteína", ou será que é uma barrinha de açúcar com proteína? Será que a proteína desta barrinha é de alta biodisponibilidade, ou é uma proteína barata, porém rentável para o fabricante? Sem estudo, atenção ou um bom guia, as chances de você comprar gato por lebre são tremendas.

Evite todos os aditivos, corantes e adoçantes sintéticos, incluindo aspartame, glutamato monossódico, sequestrante EBQT e outros bichos. Não polua sua corrente sanguínea com realçadores de sabor, que têm o único propósito de tornar mais irresistível para o seu paladar uma comida feita com ingredientes de baixa qualidade.

Se você vai comprar algo pronto, congelado ou não, procure pelos seguintes elementos no rótulo: gordura vegetal, glutamato monossódico, sequestrante, benzoato de sódio, corante caramelo, glucose de milho, açúcar invertido. Qualquer coisa que tenha algum destes elementos não merece entrar em seu corpo. Simplesmente não considere como alimento, mas como produto alimentício.



3. **MINIMIZE CEREAIS**, EM ESPECIAL, OS QUE CONTÊM GLÚTEN

Outro segredo para se alimentar de uma forma extraordinária é minimizar o consumo de cereais, em especial, os que contêm glúten. Do pior para o melhor: trigo, milho, centeio, cevada, painço, arroz integral, aveia, trigo sarraceno, quinoa e arroz branco. Isso mesmo, arroz branco. Sim, você leu certo. Os 4 últimos podem fazer parte de uma dieta saudável, com moderação e nos horários apropriados. Trigo e milho, porém, são os que trazem o maior índice de problemas relacionados à intolerâncias individuais, cujos sintomas custam caro à Saúde.

Nem todo mundo é intolerante ao trigo e ao milho, mas estatisticamente são elevadas as chances de que VOCÊ seja.

É bom testar, mas o fato é que cereais não funcionam bem como base dietética saudável para a maioria das pessoas. Ao contrário do que ouvimos ao longo das últimas décadas, grãos NÃO são uma base nutricional saudável. Podem complementar a nutrição em pequenas partes, mas não fazem falta ao organismo quando os minimizamos ou mesmo quando os eliminamos.

Se você sente que seu corpo precisa de carboidratos, prefira os cereais mencionados acima, pois possuem o menor teor de antinutrientes. Prefira ainda banana da terra ou as raízes amiláceas, como: mandioca, inhame, batata doce e abóbora. Estas são as fontes mais limpas de amido e as que devem ser priorizadas.

Muitos pães sem glúten são apenas isto - sem glúten, mas feitos com ingredientes de baixíssima qualidade, como amido de milho transgênico (maizena), óleo de soja transgênica, farinha de arroz carregado de arsênico e usado como fungicida, etc.

Nada é proibido, mas convém limitar o consumo daquilo que não é ideal. Quem quer ter Saúde e uma vida extraordinária deve procurar compreender e fazer o melhor possível em cada escolha.



4. OTIMIZE SEUS ÓLEOS

Vamos direto ao ponto, remova da sua nutrição TODOS os óleos industriais derivados de grãos, como: milho, soja, algodão, amendoim, canola, girassol, etc.

Também é sugerido que você elimine óleos poliinsaturados, tais como linhaça, chia, nozes e castanhas diversas. Estes são saudáveis quando dentro da semente in natura, mas se rancificam muito facilmente depois de extraídos. Melhor não ingerir. Coma a semente ou a castanha.

Margarina é o pior da lista - não é comida, nem para humanos nem para qualquer outra espécie. Fuja dela e de comida industrial preparada com ela - incluindo pipoca de cinema (ou você acha que eles usam manteiga de verdade?), salgadinhos industriais, bolachinhas (mesmo as "fit"), fast food vegano, etc.

Substituir manteiga por margarina é a pior ideia disponível no reservatório das ignorâncias.

Jamais ignore a dimensão do efeito negativo de se alimentar de gordura vegetal hidrogenada, margarina ou qualquer similar, seus efeitos maléficos são tão graves, diversificados e duradouros que, mesmo os órgãos reguladores "oficiais", quase sempre vendidos para a indústria, afirmam que NÃO HÁ QUANTIDADES SEGURAS MÍNIMAS para o consumo deste tipo de substância. Sim, apenas um pouquinho já prejudica, te inflama por dentro e demora até 7 anos para deixar seu corpo. Seja firme com isto. Não é um detalhe. É importante.

Quais são as boas gorduras para utilizar na culinária? Óleo de coco, babaçu ou mesmo palma (de cultivo sustentável), ghee ou manteiga de vacas que se alimentam de capim e não de ração, pois a alimentação do animal afeta especialmente a qualidade de seus óleos, e muito.

Azeite de oliva virgem para cozinhar, extra virgem para usar no prato. Se quiser um óleo leve e energético, a melhor opção disponível atualmente é o Lótus de Coco, que é assimilado em instantes, estimula o corpo a funcionar, utilizando gordura como combustível (cetose), energizando o cérebro e o metabolismo de forma incrivelmente eficiente.

Com fome? Esqueça o pão de queijo ou a bolachinha e pense nas gorduras naturais saudáveis, como por exemplo, o abacate, um pedaço de coco, um pedaço de chocolate 85%. Sementes oleaginosas ou castanhas são exemplos de lanches adequados. Uma colher de Lótus de Coco também.

Talvez você esteja se perguntando: QUANTO DE GORDURA É MUITA GORDURA?

Eu respondo: seu corpo sabe e te pede para parar quando você comeu gordura suficiente. Na verdade, estudos recentes e conclusivos, fizeram os órgãos dietéticos oficiais dos EUA removerem os limites máximos superiores para o consumo de gorduras naturais em 2016. Sim, as recomendações estão mudando e, enfim, estamos fazendo as pazes com o conhecimento.

Experimente e encontre aquilo que te serve melhor. Cada corpo é único, não existem regras. Mas é preciso encontrar a SUA regra, aquilo que otimiza os seus mecanismos individuais.

Lembre-se: a individualidade é soberana!





5. DÊ AO CORPO **PROTEÍNA DE QUALIDADE**

Proteína, no latim, significa "de prima importância", matéria-prima fundamental e essencial para a construção do corpo, não só de músculos, mas de hormônios, enzimas, suco gástrico, antioxidantes endógenos e muito mais.

Qual a melhor proteína? Aquela que a individualidade do seu corpo consegue assimilar melhor, que não carrega junto dela venenos, como hormônios sintéticos, resíduos de ração transgênica, mercúrio e outros metais pesados, antibióticos e pesticidas. Lembre-se dos critérios básicos de uma alimentação extraordinária: o alimento deve ser PURO e RICO.

É a sua individualidade que vai determinar se você se adapta melhor a uma dieta vegetariana, vegana ou onívora. Não há regra universal. Escolhas diferentes funcionam para pessoas diferentes, por exemplo, se você não digere bem os feijões, dificilmente você irá prosperar em uma dieta vegana.

Se você é intolerante ao ovo e aos feijões, certamente, o vegetarianismo não será nada fácil para você, e talvez deva refletir sobre seguir uma filosofia que está em desacordo com a sua biologia.

Do mesmo modo, se você se sente pesado ingerindo proteína animal e muito bem com as proteínas vegetais, o seu corpo está indicando um caminho. Pode ser que você se sinta muito melhor em uma dieta plant-based, se sinta mais leve, ágil, vivo.

você se sinta muito melhor em uma dieta plant-based: mais leve, ágil, vivo.

Não há fórmula que sirva para todos. Lembre-se: aquilo que serve para você pode não funcionar para o seu vizinho. Respeitar a individualidade e conviver com as diferenças é algo maduro, necessário e agradável, no entanto, querer impor algo que funciona para você como uma verdade universal, não é.

Seja você onívoro ou vegetariano, cada escolha tem o seu set de critérios.

Proteína pode ser uma faca de dois gumes: de menos te enfraquece e, em excesso, te envelhece ou até te adoece. O importante é não exagerar, o corpo não absorve muito mais do que 20 a 25 g de proteína por refeição. Isto quer dizer que aproximadamente um pequeno filé de carne (100-120 g), de qualquer tipo, é suficiente. Evite desperdício e orgias gastronômicas, há muitos humanos no planeta. Os recursos naturais precisam ser tratados com respeito e inteligência

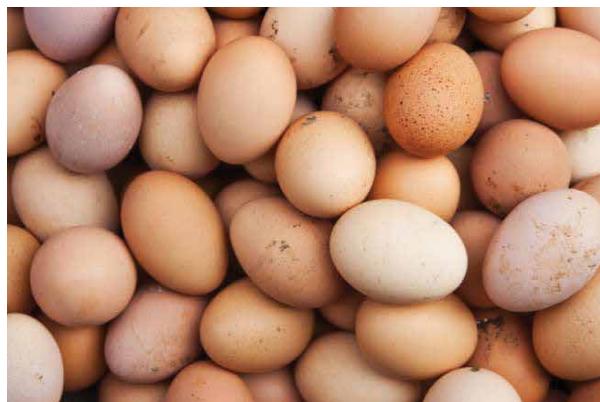
Estudos recentes sugerem ao onívoro intercalar a proteína animal com a proteína vegetal. OMNI-voro não significa carnívoro, mas "aquele que come de tudo". Busque variedade sempre.

AS MELHORES PROTEÍNAS DE ORIGEM ANIMAL:

PEIXES LIMPOS (*low mercury fish*): dentre eles, sardinha, carapau, robalo, pescada e salmão selvagem (de verdade, como o do Alasca)

Evite peixes da lista vermelha do Greenpeace, pois estão ameaçados, como é o caso do atum. Também evite peixes extremamente contaminados, como o cação e o pangasius. Salmão de cativeiro NÃO é uma boa escolha, pois é alimentado à base de milho transgênico, antibióticos e corantes, é o equivalente marinho do frango enjaulado. Sad food.





OVOS DE GALINHAS CRIADAS SOLTAS, ciscando e se alimentando de sua dieta natural. Nada de ração transgênica. Para a carne de frango o critério é o mesmo: caipira de verdade. Se você é intolerante aos ovos, pode experimentar os ovos de codorna, mais nutritivos e de digestão mais fácil.



CARNE VERMELHA: se você ingere, a sugestão é buscar carne de vacas criadas exclusivamente à base de capim, sem hormônios, orgânica de verdade. É mais caro? Certamente. E mais difícil de encontrar. Mas quanto de esforço você está determinado a investir na sua Saúde? Mesmo assim, a recomendação é não ingerir carne vermelha mais do que uma ou duas vezes por semana, por uma série de motivos que abordo mais adiante



FRUTOS DO MAR: são os que mais concentram metais pesados, como o tóxico mercúrio, infelizmente. Escolha apenas os que vêm de regiões mais puras do oceano.



WHEY PROTEIN: por bons motivos, é a famosa e aclamada proteína do soro do leite. Prática e portátil maneira de garantir ao corpo um generoso suprimento de proteína de fácil digestão e assimilação. Mas aqui o critério PUREZA também é importante, queremos uma proteína de vacas grass-fed (que se alimentam de capim).

PROTEÍNA DE COLÁGENO: é o resultado da extração por hidrólise enzimática, resultante do cozimento dos ossos e peles dos animais (peixe, carne ou frango), o famoso caldo de ossos, tão utilizado por nossos ancestrais e avós, que gera a gelatina tão rica em colágeno. Proteína de baixo peso molecular, possivelmente a mais fácil de ser digerida, dentre todas, perfeita para pessoas com sérias dificuldades digestivas.

QUEIJOS: se você tolera bem os queijos, minha sugestão é selecionar os queijos de vacas com dieta natural, sem hormônios ou qualquer tipo de droga (algo comum no meio industrial) e dar preferência aos queijos curados por pelo menos 6 meses e firmes, como o Parmesão, o Grana Padano ou o Serra da Canastra bem curado, para citar alguns exemplos.

Queijo bom é rico em gordura, pobre em açúcares, fácil de digerir e saboroso, como os da categoria acima.

Ricota, queijo branco e cottage NÃO são as melhores escolhas. Seu sucesso vem da disseminação do equívoco de que gordura faz mal à Saúde, algo que simplesmente não é verdade. Queijos brancos, além de sem sabor, são ricos em lactose (por isso são adocicados) e sua digestão é lenta.

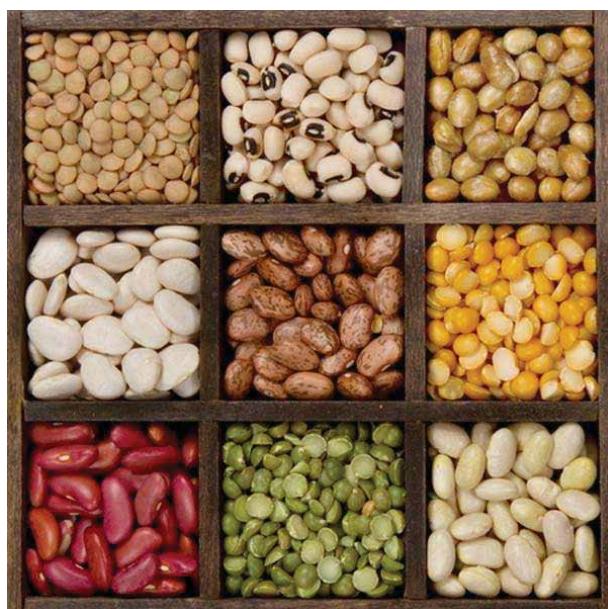
Sugiro também evitar os queijos fungados, como o Roquefort, o Brie e o Camembert. Seus fungos não são exatamente benéficos para a saúde da flora intestinal, e podem oferecer uma dose de micotoxinas indesejável



AS MELHORES PROTEÍNAS DE ORIGEM VEGETAL:

FEIJÕES - Riquíssimos em proteínas, são alimentos excelentes para quem os digere bem - mas não são para todas as pessoas.

Os feijões, incluindo grão-de-bico, lentilhas, azuki, preto, roxinho, carioca, jalo e feijões tradicionais do Brasil, como o guandu, são alimentos protéicos que também contêm algum carboidrato, em especial na forma de fibras - por isto são considerados como "Slow Carbs", ou seja, carboidratos de digestão lenta. Os feijões precisam ser orgânicos, pois o resíduo de pesticidas em seu cultivo é dos maiores.



É extremamente recomendável que você **demolhe o feijão por 24 horas, no mínimo, e idealmente por 72 horas, em água com vinagre, lavando bem antes de cozinhar**. Isto minimiza os antinutrientes e facilita a digestão. Cozinhar com louro e cominho (dica da Ayurveda) é algo que pode facilitar a digestão dos feijões. Se, contudo, você se sente pesado, sonolento ou com gases após ingerí-los, não insista - feijões não são para você.

SEMENTE DE ABÓBORA, GIRASSOL, CHIA E LINHAÇA

Sementes oleaginosas, ricas em proteína, de fácil digestão e riquíssimas em micronutrientes. Comida de verdade, muito versáteis na gastronomia ou para uso como snacks. Podem ser usadas demolidas (em especial no caso da chia e linhaça) ou suavemente torradas, como acréscimos em shakes, mingaus ou torradas (girassol e abóbora).



LEGUMES (BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, ETC.), ALGAS (SPIRULINA E CLORELLA) E FOLHAS VERDES (RÚCULA, AGRIÃO, COUVE, ETC.)

não são fontes concentradas de proteína, mas servem como complementos protéicos, além de serem verdadeiras fontes multivitamínicas. Este tipo de alimento é o que oferece maior DENSIDADE NUTRITIVA: poucas calorias, muitos nutrientes. Por este motivo devem compor a base dietética de qualquer escolha alimentar, seja vegana, vegetariana ou onívora.



PROTEÍNA CONCENTRADA DE ARROZ E DE ERVILHA - O arroz é um grão rico em carboidratos, seja ele branco ou integral, não importa. Não deve ser compreendido como protagonista de uma dieta, embora possa fazer parte dela, em proporção moderada, de acordo com as características individuais.

Entretanto, novas tecnologias permitem agora extrair e concentrar a proteína (cerca de 10% do grão) através da germinação, biofermentação e separação enzimática. O resultado é uma proteína excelente, com 98% de assimilação, hipoalergênica e livre dos muitos inconvenientes da SOJA, algo que enfaticamente NÃO recomendo por uma série de motivos.

O mesmo processo pode ser feito com a ervilha, e o ideal é combinar ambas as proteínas para obter um perfil de aminoácidos bem rico e completo, que equivale ao da Whey Protein. Na Puravida chamamos esta combinação de Veg Proteína, a única orgânica e certificada do Brasil, o que é muito importante, pois a maioria absoluta das proteínas vegetais são importadas da China, onde são cultivadas com altas doses de pesticidas.

Gramíneas, como o arroz, absorvem de forma muito eficiente a poluição ambiental, portanto é extremamente recomendável que você evite proteínas chinesas. O mesmo serve para algas, laticínios, peixes, carnes, frutas, a maioria dos alimentos que vem da China que, infelizmente, é hoje o país mais poluído da Terra.



Lembre-se: alimento bom é alimento **PURO**.

A **Veg Proteína** é perfeita e portátil para complementar a dieta vegana ou vegetariana, especialmente por conter baixo teor de carboidratos, e mesmo para variar a fonte protéica de um onívoro. Ingerir Whey todos os dias pode criar uma intolerância. Varie sua nutrição.

PROTEÍNA CONCENTRADA DE CASTANHA DO BRASIL

Similar à Veg Proteína, hoje é possível extrair proteína isolada da Castanha do Brasil (ou do Pará) por método semelhante. É mais uma opção de variação, e ainda oferece doses concentradas do importante mineral protetor e antioxidante, o selênio. Boa para alternar com as demais fontes.





6. FAÇA **USO MODERADO** DE TUBÉRCULOS E OUTROS ALIMENTOS RICOS EM AMIDO (COMO BANANA VERDE E PINHÃO)

A Alimentação Extraordinária é o termo que uso para esse estilo de vida tão fora da caixa, que prioriza gorduras sobre carboidratos, como fonte primária de nutrição, que sugere alto uso de alimentos densamente nutritivos e que sugere horários específicos para a ingestão de determinados alimentos para criar a melhor resposta hormonal possível no organismo. Esta favorece o uso de gorduras como base energética para o metabolismo, por uma série de razões.

Entretanto, vegetais ricos em amido ainda têm um lugar em sua dieta.

A dica é fazer uso moderado de tubérculos e de outros alimentos ricos em amido (como banana verde e pinhão). Quanto? Você pode comer uma porção de carboidratos ricos em amido por dia, aumentando o consumo em 1 ou 2 dias da semana.

Amidos têm benefícios nutricionais que você não encontra em muitos outros alimentos, como o amido resistente, encontrado em alguns tubérculos (ex.: banana verde e pinhão), além de grandes quantidades de fibra dietética.

A ingestão adequada de fibras diversifica seu microbioma intestinal e contribui imensamente para a boa e saudável formação de fezes. O consumo de fibras também está relacionado com a saúde do coração, com níveis equilibrados de açúcar no sangue e com a eliminação de acúmulos de gordura corporal.

A fibra solúvel ajuda as bactérias da flora intestinal a produzirem mais butirato. Butirato é um ácido graxo de cadeia curta extremamente benéfico, que protege seu cólon de distúrbios como o câncer e da inflamação intestinal, além de ajudar a controlar o apetite e o metabolismo. Curiosamente, a manteiga (ou ghee) é rica em butirato. Seu nome em inglês, butter, é derivado de butyrate.

A mandioca é uma excelente fonte de fibra, assim como batata doce, abacate, abobrinha, aipo e morangos. O pinhão também é excelente, assim como a banana verde.

Os amidos resistentes ignoram a digestão no estômago e chegam relativamente intactos aos intestinos. Lá, eles fermentam, alimentando as bactérias do seu intestino grosso para criar um microbioma intestinal mais diversificado e robusto. O amido resistente aumenta a sensibilidade à insulina, reduz os níveis de glicose e de insulina após as refeições, e aumenta os níveis de butirato no cólon.

A sugestão é preferir os carboidratos no fim da tarde até o começo da noite, horário ideal para ingerí-los. Isto mantém a insulina baixa ao longo do dia, o que ajuda em diversos fatores, em especial, a te manter saciado, desperto e vivo. Evite amidos de manhã e na hora do almoço.

Mas, como nada é regra, experimente. Quantidades e horários variam de acordo com o indivíduo. Pode ser que seu corpo funcione bem com quantidades maiores de amido natural, ou mesmo do doce das frutas. Cabe a cada um encontrar sua dosagem de otimização.

Apenas lembre-se: amido natural é diferente de bolachinhas e docinhos industrializados!





7. ESCOLHA SEUS LATICÍNIOS COM SABEDORIA.

LEITE FAZ BEM OU LEITE FAZ MAL?

Uma mente simplista tende a enxergar a vida em preto e branco, se esquecendo que existem vários tons de cinza entre ambos os extremos. E é nos detalhes, nas peculiaridades que mora o diabo, como diz um antigo ditado popular.

Vamos então, aos detalhes.

O leite não é um alimento essencial e, dependendo do contexto alimentar, não é necessário fazer uso do que ele oferece. Contudo, embora pareça estranha a idéia de fazer uso do leite de um animal de outra espécie (ou partes específicas dele), ele pode ser um bom recurso nutricional com diversos usos, desde que dentro de um set de critérios.

Minha recomendação é que você elimine, ou ao menos minimize na sua dieta, o uso de todos os laticínios industrializados processados, homogeneizados, pasteurizados e desnatados ou semidesnatados, incluindo queijos processados e iogurtes digestivos e adoçados. Estes são sempre nocivos.

O ideal para quem os tolera e digere bem são laticínios pasteurizados à moda antiga, em baixa temperatura (até 72°C), por alguns minutos. É um processo que preserva a estrutura proteica e enzimática do leite, diferente do processo industrial UHT - ultra high temperature, que desnatura excessivamente o leite - mata as bactérias, mas deforma o alimento, destruindo alguns dos seus compostos nutricionais e dificultando sua digestão.

É também fundamental que o leite seja obtido de animais saudáveis, que vivam uma vida orgânica, sustentável e que sejam tratados com respeito. Sim, isto existe e é possível.

O que a vaca come e como ela vive interfere direta e profundamente na qualidade daquilo que ela produz. O perfil lipídico do leite e, em especial, da manteiga (o ouro, o melhor do leite) e do whey protein (a outra parte nobre do leite) são alterados pela qualidade da nutrição do animal.

A manteiga é uma das melhores gorduras da Natureza, riquíssima e complexa em sua nutrição, com mais de 400 substâncias benéficas para a Saúde. Leite integral é rico no óleo da manteiga. Evite leite desnatado - o melhor já foi retirado.

Leite fermentado (iogurte) é mais fácil de ser digerido do que o leite fresco. Queijo curado por pelo menos 6 meses é a forma mais nobre de ingerir a parte branca do leite, pois as bactérias pré-digerem a lactose e a caseína, justamente os principais responsáveis pela intolerância e dificuldades digestivas. Queijo parmesão bem curado, com mais de 6 meses, em geral, tem zero lactose. Pois é, queijo branco é bem inferior ao queijo parmesão. Quem diria, não?

Mais um detalhe importante: laticínios de animais diferentes interagem de forma diferente com o organismo humano.

O leite mais usado na indústria é das vacas holandesas e suas descendentes ou da búfala. É um leite do tipo A1, que apresenta significativa dificuldade para a digestão pela configuração de um aminoácido (prolina) em sua cadeia protética, causando ao organismo de muitas pessoas a formação de muco, alergias e sintomas diversos.

Entretanto, o leite tipo A2, da ovelha, da cabra e da vaca Jersey (comum na Índia e na França) são de digestão leve e são toleráveis pela maioria das pessoas, muitas vezes, até mesmo por quem tem intolerância aos laticínios comuns. Portanto, se você não tolera bem o leite da vaca comum, experimente estes outros, de preferência na forma orgânica, pasteurizada em baixa temperatura e fermentada. Pode ser que você se surpreenda.

Entendeu como os
detalhes fazem toda a diferença?





8. VIVA O ESTILO DE VIDA **ORGÂNICO**

Análises de múltiplos estudos demonstram que alimentos orgânicos possuem níveis significativos de vitamina C, ferro, magnésio e fósforo, mais do que as variedades convencionais dos mesmos alimentos.

A verdade é que um alimento só pode dar ao corpo aquilo que ele encontra no solo, e o cultivo orgânico busca nutrir o solo de forma profunda para fortalecer a sua imunidade e com isto minimizar o uso de qualquer tipo de defensivo. Quando utilizados, são escolhidos os não tóxicos, de plantas como o Neem, um pesticida natural.

Já o produto que, infelizmente, ainda chamamos de "convencional" é normalmente criado em solo empobrecido, artificialmente enriquecido de forma desequilibrada (basicamente com NPK). Isto gera plantas fracas e suscetíveis aos fungos e a pragas diversas, o que demanda o uso de venenos potentes que matam tudo - inclusive você, aos poucos.

O mesmo vale para os produtos de origem animal, aliás, é até mais importante que seu ovo, sua manteiga, sua carne e seu peixe sejam orgânicos.

Quanto mais alto na cadeia, mais um alimento concentra nutrientes (e também toxinas). Alimentos de origem animal concentram muitos nutrientes, mas também os pesticidas daquilo que comem, em especial as gorduras (manteiga, gema de ovo, óleo de peixe, gordura das carnes). **GO ORGANIC.**

Jamais menospreze o potencial destrutivo dos agrotóxicos, especialmente no Brasil, país campeão no uso de venenos agroindustriais. Eles podem causar doenças severas, além de lhe afastar da possibilidade de sentir o brilho de um organismo funcionando em sua pureza e equilíbrio.

Vale a pena valorizar o Orgânico, mesmo que custe mais caro. Economize em outros setores da sua vida, jamais na qualidade daquilo que é a matéria-prima da sua Saúde: seu alimento.

OBS. : Procure nosso material PDF Lista de Compras Extraordinária para ter acesso à lista dos alimentos com maior ou menor quantidade de resíduos e pesticidas e para saber o que vale a pena comprar, mesmo quando não encontrar em versão orgânica.





9. COZINHE SEU ALIMENTO **COM DELICADEZA.**

Aqui vai uma dica muito prática e valiosa: "sempre que possível, evite fritar ou usar microondas". A temperatura altíssima gerada pelo contato do óleo de fritura com o alimento cria compostos nocivos (como os A.G.E.s) e destrói nutrientes. O microondas cozinha com desigualdade o alimento, aquecendo em excesso algumas partes e quase nada outras, de fato, desequilibrando o perfil nutricional do alimento.

Cozinhe na água ou no caldo de legumes, em baixa temperatura de forma a preservar os nutrientes do seu alimento. Isto otimiza o sabor e a digestão.

A Natureza levou meses para aprontar cada um dos ingredientes de seu prato. Cozinhe com respeito e paciência!



10. FRUTA É **SOBREMESA**.

Frutas nativas ou silvestres não são muito doces, ou são sazonais. Acerola, pitanga, cupuaçu, caju, goiaba silvestre, umbu e tantas outras são exemplos de frutas naturais com baixa carga glicêmica. Estas você pode comer livremente, quando as encontrar, em sua época.

Já a banana é um exemplo de fruta extensivamente hibridizada para ser doce. A banana original era cheia de sementes grandes, sua polpa bem fibrosa e cheia de amido. Sua carga glicêmica é alta e sugere um consumo moderado.

A Natureza não entrega açúcar concentrado, e por bons motivos. Laranja, manga palmer, maçã fuji ou gala e tantas outras são exemplos de frutas doces DEMAIS, e só existem da forma como as conhecemos por interferência do homem. Isso significa que não devemos comer frutas?

Não. Isso significa que não devemos BASEAR nossa nutrição em frutas, comendo várias porções ao longo do dia como se fossem alimentos incríveis e perfeitos. Legumes e verduras estão mais perto disto. Frutas, com exceção das silvestres, não.

Frutas são para se comer com moderação, como sobremesa, ou quando tiver vontade de algo doce. De preferência, coma frutas no fim do dia ou em um pós treino (após atividade física) e não no café da manhã.

Mesmo assim, comer uma fruta é definitivamente MUITO melhor do que beber suco de fruta. Ingerir a frutose concentrada e livre das fibras de um suco natural coado, ou de um suco concentrado ou reconstituído não é o mesmo que comer a fruta.

Evite suco de fruta - industrializado, natural ou orgânico ou, no mínimo, dilua-o. Quem tem sede bebe água. Quem tem fome come a fruta. Não beba o suco, coma a fruta. E beba água.



ALGUMAS DICAS!

NÃO SE MALTRATE

Se você sair da linha, evite a mentalidade de se maltratar e condenar. Simplesmente volte ao caminho, aprenda com seus tropeços. É testando que você transforma conhecimento em sabedoria. Quanto melhor for a sua nutrição, melhor você se sentirá.

Eventuais exceções só comprovam a regra. Não se estresse tentando ser perfeito em um mundo imperfeito. Apenas faça o melhor possível, em cada circunstância.

TEMPERE BEM SEU ALIMENTO

Aprender a transformar ingredientes saudáveis em comida deliciosa é um dos mais importantes segredos na arte de se alimentar bem. Adicione temperos, ervas e especiarias à sua comida para enriquecê-la com nutrientes e sabor.



QUAL É A META? **SER FELIZ. SER SAUDÁVEL.**
QUEM É FELIZ E SAUDÁVEL É CAPAZ DE FAZER DESTE MUNDO
UM LUGAR MAIS FELIZ E MAIS SAUDÁVEL.
SEJA AQUILO QUE VOCÊ QUER VER. FAÇA AQUILO QUE VOCÊ QUER VER.

SEJA A **TRANSFORMAÇÃO** QUE ESTE MUNDO **PRECISA.**



ESCUTE SEU CORPO

O conhecimento é uma referência importante. Porém, acima dele está a sua sensibilidade. Coma até estar quase satisfeito e pare. Demora um pouquinho até o cérebro enviar o sinal de saciedade completa.

Proteína e gordura te satisfazem com menos quantidade, e por mais tempo do que amidos e açúcares. Com este tipo de nutrição, você provavelmente não vai se interessar em fazer lanchinhos.

Preste atenção se você está comendo porque está com fome, porque as pessoas ao seu redor estão comendo, porque alguém te ofereceu algo, porque você está ansioso, ou porque está querendo se entreter com algo.

SEM DESCULPAS

É tempo de priorizar seu cérebro e seu corpo. Todos os aspectos da sua vida irão melhorar a partir disto. Não tem tempo? Crie este tempo. Comece pequeno e vá gradativamente caminhando em direção à meta. Você pode fazer isto.





www.flaviopassos.com

Flávio Passos 