



Dieta Mediterrânica

Diz-me o que comes, dir-te-ei quem és.

A velha máxima aplica-se melhor que nunca à dieta mediterrânica.

Nos últimos anos, diversos estudos têm comprovado que a saúde é a principal beneficiária de uma alimentação equilibrada, baseada em produtos da época e distribuída por várias refeições ao dia. Parece que quem segue uma dieta mediterrânica tem mais probabilidades de ter uma vida mais longa.*

O QUE É A DIETA MEDITERRÂNICA?

É um conjunto de hábitos alimentares seguidos tradicionalmente pelos povos da região do Mediterrâneo. Apesar da variedade de hábitos alimentares que variam de acordo com a cultura, etnia e religião de cada país, há um número de características comuns:

- Elevado consumo de frutos, vegetais, batata, feijão, frutos secos, grão, pão e outros cereais;
- Preferência pelo azeite para cozinhar e temperar (em vez de manteiga ou óleo);
- Consumo moderado de peixe e pouca carne;
- Consumo baixo a moderado de iogurtes e queijos gordos;
- Consumo moderado de vinho, habitualmente à refeição;
- Confiança nos produtos locais, sazonais e frescos;
- Estilo de vida activo.

“Saber comer, Saber viver.”

Um dos principais “ingredientes secretos” é o azeite, rico em gorduras monoinsaturadas que protegem contra doenças coronárias. É também boa fonte de antioxidantes, incluindo vitamina E.

Os frutos e vegetais, consumidos abundantemente, são também considerados protectores contra doenças coronárias e cancerígenas. O tomate, em particular, quando submetido a temperaturas altas, revela um alto índice de licopeno, um poderoso antioxidante.

Os peixes gordos como a sardinha, salmão e atum, fonte de ómega-3 e gorduras polinsaturadas, revelam-se benéficos para o coração devido às suas propriedades vasodilatadoras e anti-inflamatórias.

O consumo moderado de vinho tinto às refeições (dois copos por dia para os homens e um copo por dia para as mulheres) protege contra a oxigenação e auxilia a vasodilatação.

O efeito combinado de todos estes factores é que torna esta dieta tão saudável. Até porque o estilo de vida mediterrânico, associado a uma atitude mais relaxada relativamente à alimentação, muita luz solar e bastante actividade física, completa uma maneira de ser e de estar.

* Resultados obtidos por um estudo de Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. (2003) "Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population". *New England Journal of Medicine* 348:2599-2608



Ficha Técnica

informa - Informação trimestral sobre nutrição

Propriedade - Gertal, S.A.

Textos da responsabilidade da Gertal. Reprodução interdita salvo pedido de autorização.

Design, maquete e produção gráfica: Notiforma, Lda.

Tiragem: 30.000 exemplares

Patrocínios:



Aplicável às unidades constantes de certificação



Os efeitos positivos da dieta mediterrânica reflectem-se a vários níveis:

Coração



O consumo de alimentos ricos em hidratos de carbono complexos, fibras, vitaminas, minerais e numerosos antioxidantes protegem a saúde do coração, assim como o baixo consumo de alimentos ricos em gordura saturada e de grande valor calórico.

Outros factores a favor da dieta mediterrânica são a preferência pelo azeite, a simplicidade dos métodos culinários e o ambiente tranquilo das refeições tomadas, em média, cinco vezes ao dia. Nestas, predominam os cereais e derivados, incluindo o pão e as massas; os legumes, hortaliças, leguminosas, frutos, arroz e batata; acompanhados pelo consumo moderado de ovos, peixe e carne de criação. Em resumo, uma dieta associada à saúde cardiovascular.

Asma



A dieta mediterrânica é caracterizada por um elevado consumo de hortofrutícolas, leguminosas, cereais inteiros, frutos secos, azeite e peixe, assim como o consumo moderado de lacticínios e álcool e consumo reduzido de carnes vermelhas e processadas. Este conjunto de alimentos é considerado “um cocktail” que pode reduzir em quase 80% o risco de asma. Esta é a principal conclusão de um estudo de investigadores das faculdades de Medicina e de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto em colaboração com o Serviço de Imunoalergologia do Hospital de S. João. Já se sabia que este tipo de dieta prevenia a asma e a rinite alérgica nas crianças, mas agora foram percebidos os seus efeitos nos adultos que sofrem da doença.

ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

A dieta Mediterrânica de referência é baseada no padrão alimentar típico de Creta e de muitas outras regiões da Grécia e do Sul de Itália, no início dos anos 60. Nestas regiões, a esperança de vida dos adultos estava entre uma das mais elevadas e a importância de doença coronária, certos tipos de cancro e outras doenças crónicas era bem reduzida.

Esta dieta é caracterizada por produtos vegetais (frutos, vegetais, pão e cereais, batatas, leguminosas secas, frutos secos e sementes), os frutos frescos eram a sobremesa habitual, o azeite a principal fonte de gordura, produtos lácteos (sobretudo queijo e iogurte) e peixe e criação consumidos em quantidades reduzidas a moderadas.

O trabalho no campo ou na lida da casa obrigava a um elevado nível de actividade física e, conseqüentemente, a reduzida incidência de obesidade.

Estudos recentes, reunindo a evidência dos últimos 30 anos, documentam muito bem a afirmação de que a dieta mediterrânica tradicional cumpre muitos critérios para ser considerada um padrão alimentar saudável. Estes estudos têm igualmente demonstrado que, mais do que nutrientes isolados, é a sua combinação numa sã forma de comer, que está na base dos referidos efeitos protectores.

A pirâmide da dieta mediterrânica traduz uma forma de comer saudável e ao mesmo tempo recheada de paladar e prazer.



A riqueza atlântica

Em Portugal pratica-se uma mistura de dieta mediterrânica e atlântica. Esta é rica em peixe e marisco, bem como em verduras e leguminosas de grão inteiro. Entre as vantagens desta apontam-se a prevenção e protecção de doenças cardiovasculares e cerebrovasculares; a possibilidade de diminuição do risco de síndrome metabólico e a melhor regulação do peso corporal e da adiposidade.

Praticada há centenas de anos nos países europeus que cercam o Atlântico, esta tem o seu epicentro na Galiza e encontra semelhanças na alimentação de países tão distantes como a Islândia, Reino Unido e Portugal, embora os nórdicos prefiram a manteiga ao azeite, utilizado nos países do Sul. O Centro Europeu da Dieta Atlântica está sediado em Viana do Castelo.

ASSIM COME-SE BEM E BARATO!

PARA 10 PESSOAS

Creme de favas e couve-flor

PREPARAÇÃO

Descasque as favas e leve-as a cozer juntamente com a couve-flor, o arroz, o azeite e o sal. Quando estiver tudo cozido, triture e passe pelo passador chinês (coador de rede fina). Aromatize com o vinho do Porto.

INGREDIENTES

1 kg de favas com casca
1 kg de couve-flor
250 g de arroz
2 dl de azeite
0,5 dl de vinho do Porto velho



Todas as dietas (2 conchas)	
Calorias	98
Gorduras (g)	2
Proteínas (g)	7
Hidratos de carb. (g)	13
Fibras (g)	6

PARA 4 PESSOAS

Sardinhas na Telha

PREPARAÇÃO

Este prato típico das Gândaras pode ir a qualquer mesa por se tratar de um hino ao paladar e à tradição. As sardinhas devem ser grandes e gordas, limpas das escamas com as mãos e temperadas com sal grosso. Devem ficar em repouso duas horas.

Arranje uma telha canuda muito bem lavada e seca, polvilhada com farinha de milho. Envolve as sardinhas na mesma farinha e deite-as cuidadosamente sobre a telha. Leve-as a forno de lenha até assarem. Sirva com batata a murro e a couve cozida e regada de azeite.

Pode acompanhar este prato com um copo de vinho tinto.

INGREDIENTES

1200 calorias	1400 calorias	1600 calorias
280 g de sardinhas	320 g de sardinhas	360 g de sardinhas
200 g de batata	240 g de batata	280 g de batata
400 g de couve	480 g de couve	600 g de couve
200 g de broa	280 g de broa	360 g de broa
40 g de farinha de milho	60 g de farinha de milho	80 g de farinha de milho
1 colher de sopa de azeite	1 colher de sopa de azeite	1 colher de sopa de azeite
Sal q. b.	Sal q. b.	Sal q. b.



	Dieta 1200 calorias	Dieta 1400 calorias	Dieta 1600 calorias
Calorias	358	443	517
Gorduras (g)	16	18	22
Gorduras sat. (g)	3	4	5
Proteínas (g)	17	21	24
Hidratos de carb. (g)	37	50	60
Fibras (g)	10	13	15
Ferro (mg)	3	4	5
Magnésio (mg)	38	49	62
Fósforo (mg)	349	441	520
Cálcio (mg)	89	109	133
Vitamina A (mg)	98	114	134
Vitamina C (mg)	34	41	51
Vitamina E (mg)	4	5	5

Tome nota

Sabia que...



► Em Março de 2008, a Espanha propôs à UNESCO a integração da Dieta Mediterrânica na Lista Representativa de Património Cultural Imaterial da Humanidade. A Fundação Dieta Mediterrânica quer aproveitar a oportunidade para difundir e promover o diálogo entre os países à volta do Mediterrâneo, onde ao longo dos séculos têm confluído culturas, conhecimentos, técnicas, credos e produtos dos cinco continentes.

► Há pratos emblemáticos da cozinha tradicional portuguesa que se regem pelos princípios da dieta mediterrânica. As açordas, migas e ensopados recorrem ao pão, rico em cereais; as sopas e caldos são compostas por água e produtos hortícolas; os peixes gordos como a sardinha são uma fonte importante de Ómega-3.

► A dieta mediterrânica parece ser eficaz no combate à obesidade e tem efeitos positivos a nível do coração, cérebro e sistema respiratório, ajudando a prevenir a asma e a rinite alérgica.

NOTÍCIAS

Taxas mais altas para alimentos pouco saudáveis

O parlamento francês pondera a hipótese de aumentar o valor do IVA sobre os produtos com maior teor de gorduras e açucarados. O Reino Unido já aplica uma taxa de 17,5% sobre gelados, confeitaria, refrigerantes, batatas fritas, cereais tufados e afins. Também a Bélgica se rege por uma fiscalidade perto do 0% sobre a alimentação, mas impõe uma taxa mais elevada para as bebidas açucaradas. Tendo em conta que são os consumidores com menor poder de compra que mais sofrem de obesidade, a criação de uma “taxa nutricional” poderá levar as pessoas a preferir alimentos mais saudáveis, como peixe e fruta, diminuindo assim os encargos da segurança social com a saúde pública.



Sumário

CAPA

Saber comer,
saber viver....pág.1

OPINIÃO

Alimentação
Mediterrânica.....pág.2

RECEITAS

Sardinhas na telha

Creme de favas
e couve flor

Duas receitas saborosas,
saudáveis e económicas...pág.3

CONTACTOS:

Gertal, S.A.
Rua da Garagem, 10
2790-078 Carnaxide
Tel.: 210 420 200/10 • Fax: 214 172 694
e-mail: comerciais@lx.gertal.pt

Norte

Rua Lionesa s/nr
Praça do Mercado edif. B
4465-671 Leça do Balio
Tel.: 220 403 280
Fax: 229 023 109

AGENDA GASTRONÓMICA

- Curso de Cozinha Mediterrânica

A Cozinha Mediterrânica sofre influências muito abrangentes, desde a costa do Sul do continente europeu, até África e Ásia. Neste curso serão apresentadas várias técnicas de cozinha que atravessam todos os países mediterrânicos, com uma panóplia do receituário característico.

Data: 25 e 26 de Setembro

Local: Associação dos Cozinheiros Profissionais de Portugal (ACPP)
Rua de Sant`Ana à Lapa, nº 71 C, 1200 - 798 Lisboa (Tel.: 21 3622705)
Preço: 300.00€

- Mostra de Gastronomia Ribatejana

Entre 11 e 14 de Setembro, a Câmara Municipal da Golegã promove a 10.ª Mostra de Gastronomia Ribatejana e o 2º Salão do Vinho, do Vinagre e do Azeite do Ribatejo. O programa inclui animação popular, largadas de toiros, picarias a cavalo, seminários, provas de vinhos, artesanato ao vivo, além das tradicionais tasquinhas com gastronomia regional.

- Figueira Gastronómica

Os restaurantes da Figueira da Foz apostam nos pratos tradicionais para atrair mais visitantes à cidade. O mês de Setembro é dedicado às caldeiradas.

