



## ALIMENTOS QUE REJUVENESCEM

**D**e acordo com os dados mais recentes da Organização Mundial de Saúde (OMS), 5,3 milhões de mortes poderiam ser evitadas anualmente, apenas através da alimentação e pouco mais. Alterando alguns hábitos e privilegiando o consumo em maiores quantidades de determinados alimentos, poderemos viver em melhores condições de bem-estar e saúde.

O segredo da eterna juventude encontra-se na nossa despensa, garante um artigo da revista *Prevenir*\*. Basta modificarmos os nossos hábitos para vivermos mais anos e em melhores condições de saúde e bem-estar. Na verdade, e segundo os especialistas da área de nutrição, é possível prevenir uma série de problemas com base numa alimentação correcta e equilibrada, entre eles, o cancro, problemas de ossos, de visão...

O **tomate**, a **cebola**, o **alho**, o **azeite**, os **brócolos**, os **espinafres**, a **soja**, o **peixe azul**, os **frutos secos** e o **kiwi**, são alimentos com propriedades terapêuticas que, para além de nos manterem saudáveis, prolongam a vida. Conheça-os melhor nesta edição da *Informal*.

\*Texto de Madalena Alçada Baptista, com revisão científica do Dr. Tiago Osório de Barros (nutricionista no Espaço Qualidade e Saúde, em Lisboa)

### 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



## AS GORDURAS TRANS NA ALIMENTAÇÃO

As gorduras existem na natureza, estando presentes na nossa alimentação, sobretudo sob a forma de triglicéridos. Um triglicérido é constituído por uma molécula de glicerol e três ácidos gordos, podendo estes ser saturados ou insaturados. Os saturados são os piores para a saúde e podem encontrar-se, por exemplo, nas gorduras da carne; enquanto que os insaturados, dividem-se em monoinsaturados e polinsaturados. Os monoinsaturados são bons em quantidades moderadas e existem, por exemplo, no azeite, enquanto que os polinsaturados, apenas interessantes em quantidades moderadas, estão presentes nos óleos.

Os ácidos gordos trans são normalmente insaturados e estão presentes em quantidades reduzidas, sofrendo uma transformação industrial por hidrogenação parcial, que os torna prejudiciais para a saúde. O objectivo desta hidrogenação é, por exemplo, tornar os óleos líquidos com uma consistência mais sólida, para serem incorporados nas bolachas ou em margarinas utilizadas no fabrico de pastelaria. Os trans também podem aumentar a vida de prateleira de alguns produtos, sendo por isso muito apetecível a sua utilização.

Este tipo de gorduras altera o colesterol do sangue, aumentando o LDL (mau colesterol), potenciando assim o risco de doenças cardiovasculares e também uma maior ocorrência de cancros. Na verdade, as gorduras trans, sobretudo se forem originadas industrialmente, são piores para a saúde do que as gorduras saturadas e o seu consumo deverá ser evitado o mais possível. Provavelmente o nosso organismo não as reconhece como nutrientes e reage negativamente.

As recomendações internacionais apontam no sentido de consumir quantidades que não deverão ultrapassar 1% do total de calorias ingeridas diariamente. A mensagem é reduzir o mais possível os alimentos ricos em gorduras trans. Na verdade devemos caminhar no sentido de ZERO trans, não esquecendo que acima de tudo o mais importante é ingerir menos gorduras de uma forma global, ou seja, reduzir as gorduras saturadas a par com as trans.

### Os alimentos mais ricos em gorduras trans

São exemplos de alimentos com gorduras trans, todos aqueles em que na rotulagem se leia a presença de gordura vegetal hidrogenada ou parcialmente hidrogenada.

Existem trans na maioria das bolachas, em algumas margarinas de tipo industrial (usadas no fabrico de pastelaria), em restaurantes que usem óleos em frituras, nas batatas fritas industriais e, poderão também aparecer nas nossas casas, se por exemplo, utilizar óleos polinsaturados para fritura que não são a melhor escolha para esse fim.

## Conheça os **10** alimentos que contribuem para uma vida longa e são:

- ✓ O **tomate** contém licopeno, um poderoso antioxidante que fortalece as membranas celulares, purifica o organismo de substâncias tóxicas e aumenta as defesas.
- ✓ A **cebola** é uma excelente fonte de fibra, vitaminas e minerais, essenciais para o bom funcionamento do organismo. É rica em compostos enxofrados que actuam sobre as vias respiratórias melhorando a expectoração.
- ✓ O **alho** ajuda a reduzir os níveis elevados de pressão arterial, reduz o chamado mau colesterol (LDL) e aumenta o bom colesterol (HDL).
- ✓ O **azeite virgem** favorece a absorção de cálcio, fósforo, magnésio e zinco, tendo por isso um contributo importante na formação e manutenção de ossos fortes e saudáveis.
- ✓ Os **brócolos** são ideais para grávidas, pessoas em convalescença ou anémicas, devido aos elevados níveis de ácido fólico e ferro que possuem.
- ✓ A **soja**, rica em proteínas e minerais sobretudo potássio e fósforo, tendo um papel relevante na estrutura óssea e muscular. Alivia os sintomas de menopausa e ajuda a prevenir alguns tipos de cancro, sobretudo na mulher após a menopausa.
- ✓ Os **espinafres** são uma óptima fonte de vitaminas do grupo B, que possuem uma acção anti-envelhecimento.
- ✓ O **kiwi**, com o seu elevado conteúdo em vitamina C, ajuda a prevenir as constipações.
- ✓ Os **peixes azuis**, ingeridos entre quatro a cinco vezes por semana e variando o mais possível as espécies, prolongam a vida das nossas artérias, revelando também uma óptima acção antioxidante. A cavala, sardinha, salmão, atum, peixe-espada preto e trutas são excelentes opções.
- ✓ Os **frutos secos** são ricos em vitamina E e fibra. O ómega 3 que contem regula o batimento cardíaco prevenindo assim possíveis ataques cardíacos.





## Assim Come-se Bem e Barato

### Tome nota



► Para além dos 10 magníficos que destacamos no texto de abertura desta edição, há mais cinco alimentos com um contributo importante no retardar dos efeitos do envelhecimento. Vamos conhecê-los, resumidamente.

✓ **Mel.** Com um alto teor nutritivo, os seus minerais são assimilados directamente e contribuem para a manutenção do esqueleto (cálcio) e para a regeneração do sangue (ferro). Excelente contra a fadiga.

✓ **Chá verde.** Rico em polifenóis, bioflavonóides e vitaminas A, C e E, tomando-o num elixir antioxidante e anticancerígeno. Reforça o sistema imunitário. Ajuda a reduzir a gordura corporal; previne doenças cardíacas; regula o nível de colesterol.

✓ **Abacate.** Tem 10 vitaminas, entre elas a vitamina E e o ácido fólico (B9), e glutatião (combate a degeneração celular). Possui aminoácidos essenciais, fundamentais ao normal funcionamento do organismo.

✓ **Presunto.** Amigo do coração e na redução do colesterol, desde que não seja excessivamente gordo nem demasiado salgado. Os seus ácidos gordos monoinsaturados e o ácido oleico previnem as doenças cardiovasculares. A quantidade de proteínas permite que substitua a carne nas refeições. Tem vitamina E, um potente antioxidante. Também é rico em cobre (essencial para os ossos e cartilagens), ferro e fósforo.

✓ **Chocolate preto.** Poderoso antioxidante graças aos seus flavonóides, combatendo os sinais do envelhecimento. Beneficia a dilatação das artérias e o aumento do seu diâmetro. Actua como um antiplaquetário, prevenindo a formação de trombos e estimula as funções cerebrais.

### Filetes de Truta com Amêndoa

PARA 4 PESSOAS

#### PREPARAÇÃO

Apare de cada truta dois filetes e tempere-os com sal, pimenta rosa, sumo de limão e um fio de azeite. Deixe repousar um pouco. Passe cada filete por amêndoa picada e core-os em azeite quente. Leve os filetes depois de corados ao forno até estarem bem cozinhados. Faça um puré de cenoura. Coza os espinafres e salteie-os em azeite. Sirva os filetes acompanhados com puré de cenoura e os espinafres salteados.



#### INGREDIENTES

1200 calorias	1400 calorias	1600 calorias
320 g de trutas	360 g de trutas	400 g de trutas
40 g de miolo de amêndoa	60 g de miolo de amêndoa	80 g de miolo de amêndoa
200 g de espinafres	280 g de espinafres	400 g de espinafres
320 g de cenouras	400 g de cenouras	480 g de cenouras
20 g de manteiga	40 g de manteiga	60 g de manteiga
2 dl de azeite	3 dl de azeite	3 dl de azeite
2 limões	2 limões	2 limões
vinagre, pimenta rosa e sal q.b.	vinagre, pimenta rosa e sal q.b.	vinagre, pimenta rosa e sal q.b.

	Dieta 1200 calorias	Dieta 1400 calorias	Dieta 1600 calorias
Calorias	303	415	530
Gorduras (g)	21	31	41
Gorduras sat. (g)	5	8	11
Proteínas (g)	23	27	32
Hidratos de carb. (g)	5	7	8
Colesterol (mg)	77	97	116
Fibras (g)	6	8	10
Ferro (mg)	2	3	3
Fósforo (mg)	328	404	491
Cálcio (mg)	140	191	256
Vitamina A (mg)	569	754	952

### Sopa de Poejos Alentejana

PARA 10 PESSOAS

#### PREPARAÇÃO

Leve ao lume cerca de 2 litros de água com sal, até atingir o ponto de ebulição. Pique miudamente os poejos, os coentros e o alho, coloque-os numa taça e adicione o azeite. Junte a água a ferver. Corte o pão alentejano às fatias, coloque-as no prato e regue-as com o caldo.



#### INGREDIENTES

100 g de poejos
20 g de coentros
5 dentes de alho
1 kg de pão alentejano
2,5 dl de azeite
Sal q.b.

	Todas as dietas (2 conchas)
Calorias	233
Gorduras (g)	2
Proteínas (g)	8
Hidratos de carb. (g)	46
Fibras (g)	7

## NOTÍCIAS



► **Xavier Malcata – mais uma distinção.** O director da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica do Porto, Xavier Malcata, foi distinguido pela Federação Europeia de Ciência e Tecnologia Alimentar (EFFoST) como cientista do ano pelo seu trabalho de investigação ao longo de duas décadas na área dos produtos tradicionais portugueses. A investigação de Xavier Malcata permite melhorar a qualidade dos produtos alimentares e, conseqüentemente, assegurar a saúde pública.

A broa de Avintes, as alheiras de Trás-os-Montes, o Queijo da Serra da Estrela e de São Jorge e as bagaceiras de vinho verde branco, são alguns dos nossos produtos tradicionais que foram alvo do trabalho deste especialista em Segurança Alimentar.

## SAIBA QUE...

■ **Sopa: amiga de todas as dietas alimentares.** Com o Inverno instalado sabe bem consumir uma sopa quentinha e reconfortante. Para além de ser um alimento ligado às tradições culinárias portuguesas, a sopa, pelas suas características, é uma fonte de saúde e equilíbrio nutricional. Associada, normalmente, a uma dieta para a perda de peso, a sopa também está indicada para quem quer ganhar ou manter peso.

Para quem pretende perder aqueles quilos a mais, a sopa funciona como uma refeição que evita a ingestão de muitos alimentos. Isto porque, ao incluirmos, por exemplo, uma sopa mais calórica no início da refeição (que inclua por exemplo, batata, couves) criamos a sensação de saciedade. Assim, ao passarmos ao prato principal sentimo-nos saciados e ingerimos menos alimentos. Para ganhar peso fortalecem-se as sopas com leguminosas (grão, ervilhas, lentilhas, favas) ou com farináceos ou, ainda, com ovo. Muitos atletas recorrem a estes ingredientes, aumentando o teor em hidratos de carbono e proteínas. No entanto, melhor opção para quem quer ganhar peso e não tem muito apetite é comer a sopa no final da refeição.



## Sumário

### CAPA

10 alimentos que rejuvenescem.....pág.1

### OPINIÃO

Gorduras trans.....pág.2

### RECEITAS

Sopa de poejos  
Salmão grelhado  
com mostarda e limão.....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

**Pão, queijo, ervas aromáticas, compotas... Miúdos e grãos podem aprender os segredos de receitas simples e ancestrais agora recuperadas e divulgadas em oficinas de diversas entidades. Basta contactar com alguma antecedência e informar-se sobre a calendarização das actividades:**

### ✓ Quinta Pedagógica dos Olivais

Rua Cidade do Lobito, Olivais Sul - 1800-088 Lisboa  
Contactos: 21 855 09 30 • quinta.pedagogica@cm-lisboa.pt

### ✓ Quinta das Margaridas

Pegões (a 48 km de Lisboa)  
Contactos: 93 696 1822; 21 7786460; 265 896534 • email@quinta-pedagogica.net

### ✓ Museu do Pão

Quinta Fonte do Marrão, 6270 Seia (Serra da Estrela)  
Contactos: 238 310 760 • info@museudopao.pt

### ✓ Domingos gastronómicos

De Fevereiro a Maio, a Região de Turismo do Alto Minho promove a realização dos Domingos Gastronómicos, dedicando cada fim-de-semana a duas especialidades regionais de cada um dos concelhos. Os restaurantes de Monção, Ponte de Lima, Valença, Arcos de Valdevez, Esposende, Viana do Castelo, Caminha, Terras de Bouro, Barcelos, Ponte da Barca, Vila Nova de Cerveira e Paredes de Coura irão servir lampreia, cabrito, caldeirada, papas de sarrabulho, sável e truta do rio, entre outras iguarias.

