

Ano Novo, Um 2010 mais doce...

...com menos açúcar.

Vivemos numa civilização repleta de doces vendidos através da cor e do sabor. Em combinações muito apetecíveis, que mexem com todos os nossos sentidos, nem sempre é fácil resistir. Mas em 2010, vamos conseguir! Não se trata de dizer um não completo ao açúcar, nada disso, o que se pretende é substituir esses alimentos por outros, também doces, onde a doçura é mais saudável...

Todos os dias somos sujeitos a uma enorme oferta, numa sociedade muito viciada em doces. O pacotinho de açúcar no café, os outros dois no galão, os cereais muito açucarados ao pequeno-almoço, as pipocas na ida ao cinema... Pequenas coisas que têm enormes consequências!

No cenário europeu, Portugal apresenta um cenário de mais de metade da população com excesso de peso. Entre as crianças, 30% apresentam excesso de peso, 10% sofre de obesidade e, muitas delas, apresentam níveis de colesterol muito elevado.

Esta realidade é sem dúvida, a cara de um mundo doce, onde na coroa se escondem muitas armadilhas e perigos. Mas, com alguma perseverança e muita inteligência, esta moeda pode ser trocada a nosso favor!

Basta que para isso, se cumpram regras e se saibam integrar os doces, numa dieta alimentar equilibrada, com "conta, peso e medida".

Não nos devemos esquecer que a natureza se encarrega de providenciar as nossas necessidades em açúcares, cuja fonte se encontra, por exemplo, no leite (lactose) e nas frutas (frutose e sacarose).

(Continua na pág 2)



Patrocínios:



Ficha Técnica

informal - Informação trimestral sobre alimentação

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





Opinião
Dr. João Breda

Desfrutar dos Doces, sem Sintomas de Culpa!

- Os alimentos ricos em açúcar têm um elevado calor calórico, e caso sejam consumidos com frequência, podem ser responsáveis pelo aumento de peso. Por outro lado uma alimentação rica em açúcar está na origem da cárie dentária, um dos maiores problemas de saúde pública entre jovens e adolescentes. O apreço pelos alimentos de sabor doce aprende-se bem cedo na infância. Em muitos casos, reforçamos essa tendência natural ao utilizarmos os doces e as guloseimas como recompensas para o bom comportamento ou como moeda de troca para que os miúdos comam a sopa.
- Os adolescentes, e mesmo os adultos, sabem que em situações de instabilidade emocional, ansiedade e stress, é natural procurarem alimentos e bebidas de "conforto", ricos em açúcar que funcionam como compensações emocionais.
- O equilíbrio do açúcar no sangue é provavelmente o factor mais importante para a manutenção dos níveis de energia e do peso corporal. O nível de açúcar no sangue determina em grande medida o nosso apetite. Quando diminui, sentimos fome. Quando é demasiado elevado, o organismo converte o excesso de açúcar em glicogénio (combustível de reserva a curto prazo) ou gordura, a nossa reserva energética a longo prazo – más notícias para quem se preocupa com a manutenção ou perda do peso corporal.
- Quando os níveis de açúcar no sangue são demasiado baixos, tal como acontece quando saímos de casa sem tomar o pequeno-almoço, podemos sentir fadiga, fraca concentração, irritabilidade, nervosismo, dores de cabeça e problemas digestivos. Estes sintomas perturbam o nosso bem-estar e as nossas atitudes diárias.
- Se formos capazes de controlar a nossa alimentação e os níveis de açúcar no sangue, o resultado é um peso equilibrado e uma energia permanente.

ANO NOVO: UM 2010 MAIS DOCE... ...COM MENOS AÇÚCAR

(continuação pág. 1)

Por isso, a tarefa é mais simples do que à partida possa parecer, bastando, no fundo "reeducar" o paladar.



Nas crianças, o trabalho passa essencialmente por disciplinar o consumo de alimentos doces, e de preferência, logo a partir da primeira infância.

Açúcares na papa de banana? Uma pitada de açúcar na sopa? Decididamente, não! Mas poderá iniciar estas primeiras refeições com pequenos pedaços de fruta...

Com estas iniciativas, não só se prevê a ocorrência de cáries dentárias nas crianças (e nos adultos), como muitos outros problemas, já que vários estudos apontam para crianças com desequilíbrios emocionais, agressividade e falta de concentração provocada pela ingestão de doces.

No nosso organismo, o metabolismo dos açúcares sobrepõe-se ao das gorduras, o que quer dizer em traços muito gerais, que o organismo utiliza primeiro a energia dos açúcares e armazena as gorduras. Tal facto, associado a uma vida sedentária, torna-se potencialmente muito perigoso. Chega o excesso de peso, o colesterol elevado, a hipertensão...

À mesa devemos sempre que possível substituir-se o açúcar por mel (que já era utilizado na Europa, antes da introdução do açúcar), ingerir água em vez de refrigerantes e trocarmos os bolos, por pão.

E quando chega a hora da sobremesa? Simples. Basta privilegiar o consumo de frutas, quer cruas - às quais ainda se pode juntar iogurte - ou mesmo assadas ou cozidas. Os frutos secos, como as tâmaras, nozes e passas, também são uma ótima opção, desde que consumidos com moderação.

DICAS

- O consumo de doces à noite tem perigos ocultos. Temos mais dificuldade em controlar o nosso comportamento alimentar e abusamos mais facilmente, principalmente de alimentos compostos por uma associação de gordura e açúcar como são a maioria dos doces.
- Os excessos do período natalício não devem ficar escondidos nos agasalhos de Inverno a aguardar pelo Verão para a dieta louca. Consulte o nutricionista não só para emagrecer, mas principalmente com a vontade de reaprender a comer.

Assim Come-se Bem e Barato

PREPARAÇÃO

Misture o leite com os ovos inteiros, a raspa do limão e o açúcar e bata bem este preparado. À quantidade indicada de açúcar nos ingredientes, roube um pouco para caramelizar uma forma de possa ser usada em altas temperaturas. Coloque a mistura obtida na forma e leve a cozer em banho-maria, lentamente e a uma temperatura moderada. Deixe arrefecer e sirva num prato grande sobre a macedónia de frutas que deve já ter preparada.

Ingredientes

5 dl de leite magro	80 g de morangos
80 g de açúcar	80 g de kiwi
80 g de pêssego	80 g de manga
80 g de cerejas	4 ovos
80 g de ananás	1 limão

Todas as dietas (1 porção)

Calorias	94	Hidratos de carb. (g)	15
Gorduras (g)	2	Fibras (g)	1
Proteínas (g)	4		

Pudim Flan sobre Fruta Fresca



Para 10 pessoas

PREPARAÇÃO

Descasque as maçãs e passe-as pelo sumo de limão. Coza metade das maçãs com o açúcar, o vinho do Porto e o pau de canela. Uma vez cozidas, reduza-as a puré. As restantes devem ser cortadas em lâminas finas. Junte ao puré de maçã a farinha maizena para que engrosse um pouco mais.

Faça a massa doce amassando a farinha com o açúcar, a manteiga, a raspa de limão e o leite. Deixe repousar por alguns minutos e estenda a massa com um rolo de cozinha.

Forre uma forma de tarte com a massa, coloque o puré de maçãs lá dentro e por cima disponha, de forma harmoniosa, as maçãs laminadas. Leve a forno moderado. Estando cozida, pincele a tarte com a geleia. Coloque num prato e decore com cerejas e hortelã.

Ingredientes

1,5 kg de maçã reineta	Para a massa doce
100 g de açúcar	200 g de farinha
30 g de farinha maizena	50 g de açúcar
0,5 dl vinho do Porto	40 g de manteiga
1 limão	5 dl de leite
Massa doce para tarte q.b.	1 casca de limão raspada
Canela em pau e geleia de maçã q.b.	

Todas as dietas (1 porção)

Calorias	127	Hidratos de carb. (g)	31
Gorduras (g)	-	Fibras (g)	4
Proteínas (g)	1		

Tarte de Maçã



Para 10 pessoas

MedicisForma
Medicina do Trabalho, Higiene e Segurança

Avaliação e Acompanhamento Nutricional de Trabalhadores

O estilo de vida sedentário e os maus hábitos alimentares estão associados ao aparecimento de doenças crónicas não transmissíveis. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), estas doenças representam cerca de 46% das doenças e 60% das mortes a nível global, prevenindo-se o seu aumento acentuado. Estas doenças são cada vez mais incidentes em idades jovens, afectando deste modo a população activa, e representando um maior prejuízo na estrutura sócio-económica das empresas e dos países. Os custos ao nível do sector da saúde (hospitalizações, exames, medicação, etc.) e a diminuição da actividade económica: perda de produtividade, elevadas taxas de absentismo (baixas devido a doença), acidentes de trabalho e diminuição da performance dos trabalhadores, tornam urgente o estabelecimento de soluções para este problema. O aconselhamento alimentar tem como objectivo educar os indivíduos, de forma a melhorar ou auxiliar as escolhas e decisões alimentares que estes tomam no quotidiano. A promoção de hábitos alimentares saudáveis no local de trabalho poderá modificar comportamentos de risco, promovendo o desenvolvimento e crescimento da actividade económica das empresas e do País.

As consultas de nutrição são destinadas aos indivíduos que pertencem a grupos considerados de risco (excesso de peso, obesidade ou doenças do foro alimentar, tais como distúrbios gastrointestinais, hipertensão, dislipidemia, diabetes, intolerâncias ou alergias alimentares, distúrbios do comportamento alimentar, entre outras). A elaboração de um plano alimentar direccionado às necessidades e preferências dos indivíduos sensibiliza-os para a modificação dos hábitos alimentares e estilo de vida. A implementação de medidas adequadas poderá não só melhorar a saúde da comunidade trabalhadora como também aumentar a produtividade e rendimentos das empresas.

✓ NOTÍCIAS

CRIANÇAS GULOSAS PODEM TORNAR-SE ADULTOS VIOLENTOS

As crianças que abusam dos doces podem pagar uma factura cara no futuro. Um estudo conduzido por um grupo de investigadores da Universidade de Cardiff, Reino Unido, sublinha que o consumo diário de açúcar na infância pode levar à violência na vida adulta.

A investigação que recaiu sobre 17 mil pessoas concluiu que 69% dos participantes violentos aos 34 anos ingeria diariamente muitos doces aos dez anos.

Na prática, de acordo com o responsável pelo estudo "dar às crianças doces e chocolates regularmente pode impedi-las de aprender a esperar para obter algo que querem". Ou seja "a perda da capacidade de adiar a gratificação pode levar a um comportamento mais impulsivo, que está fortemente associado à delinquência", acrescenta.

A abordagem deixa alguns conselhos aos pais: estabelecer limites às crianças, introduzir uma dieta alimentar equilibrada e saber dizer "não" às birras pelo chocolate.

DIETA MEDITERRÂNICA FAVORECE LONGEVIDADE

O consumo de uma dieta Mediterrânica rica em vegetais, fruta e frutos oleaginosos, azeite e leguminosas, pode levar a uma maior longevidade. Esta é uma das conclusões de um estudo sobre 23 mil homens e mulheres, desenvolvido ao longo de oito anos na Grécia.

O estudo aponta como efeitos benéficos na redução da mortalidade total o consumo moderado de álcool, baixo consumo de carne e produtos cárneos, elevado consumo de legumes, fruta, leguminosas, azeite e frutos oleaginosos e elevado rácio AG monoinsaturados / saturados.

A dieta Mediterrânea, rica em beta-caroteno, vitamina C, minerais essenciais, tem sido associada a maior longevidade, menor doença cardíaca e protecção contra alguns tipos de cancro.

Sumário

CAPA

Ano Novo: um 2010 mais doce...
sem açúcar.....pág.1
pág.2

NUTRIÇÃO

Desfrutar dos doces sem
sintomas de culpa.....pág.2

RECEITAS

Pudim Flan sobre
Fruta Fresca
Tarte de Maçã.....pág.3

✓ AGENDA GASTRONÓMICA

- Para começar bem o ano, e depois de alguns excessos alimentares cometidos na quadra natalícia, não podíamos deixar de recomendar a inscrição no **21º curso de Culinária Saudável da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto**. Ainda a agendar, o curso é dirigido à população em geral e conta com 12 horas entre sessões teóricas e práticas. Para mais informações: <http://www.fcna.up.pt/cursos/>.
- Já agendada está a **BTL – Bolsa de Turismo de Lisboa**. Dias **16 e 17 de Janeiro**, a **FIL** abre as portas ao público amante de viagens, oferecendo, como sempre, uma zona dedicada aos sabores de todo o mundo. O país convidado deste ano é a **África do Sul**. Saiba mais em <http://www.btl.fil.pt/>.
- De **22 a 23 de Março**, é a vez de Barcelona acolher a **Alimentaria**, a mais importante feira de alimentação e bebidas da Península Ibérica. Tendências, novidades e encontro de profissionais em www.alimentaria.com.

✓ 2010, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Cuidar da nossa saúde faz parte de qualquer lista de boas intenções de ano novo. E para isso é preciso começar a comer melhor. Eis alguns princípios básicos de um regime alimentar mais saudável:

- ✓ Reduzir o sal e o açúcar na confecção de alimentos;
- ✓ Aumentar o consumo de água, fruta e legumes;
- ✓ Evitar o excesso de chocolate e bolos industriais;
- ✓ Dedicar mais atenção a um pequeno-almoço equilibrado, a refeição mais importante do dia.

CONTACTOS:

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

Norte

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

