



gertal

13

a sua informação trimestral
sobre alimentação

MAIO 2010

Informa



ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, CORAÇÃO SAUDÁVEL

Maio é o mês do coração. Cuide do seu com uma dieta variada, rica em frutas, vegetais e cereais integrais. Tudo para evitar um dos seus principais inimigos: o mau colesterol.

Já todos ouvimos dizer que há um colesterol "bom" e outro "mau". O mau é responsável pelo aumento da espessura das paredes arteriais e deve ser prevenido, evitando o consumo em excesso de carnes vermelhas, enchidos, leite gordo e derivados. As principais fontes

de colesterol são de origem animal, mas os médicos alertam também para o perigo que constituem certas gorduras vegetais, sujeitas a altas temperaturas e a manipulações industriais. Exemplo disso são as batatas fritas de pacote ou snacks demasiado calóricos.

Quiche de espinafres

para 6 pessoas



PREPARAÇÃO • Massa: Misture todos os ingredientes até obter uma massa consistente. Molde uma bola, embrulhe em película aderente e leve ao frigorífico por uma hora.

Recheio: Lave e coza os espinafres em pouca água com sal durante 5 minutos. Escorra. À parte, bata os ovos e junte a farinha. Acrescente o requeijão, previamente desfeito com a ajuda de um garfo.

INGREDIENTES:

Massa:

1 chávena de farinha
½ colher de chá de sal
¼ chávena margarina vegetal
1 ovo

Misture com os espinafres. Aqueça o forno a 190°C. Estenda a massa numa tarteira e faça vários furos na base com um garfo. Leve ao forno por 15 minutos. Verta a mistura de espinafres, requeijão e ovo sobre a tarte e leve novamente ao forno por mais 20 minutos. Sirva quente ou fria.

Pode usar uma embalagem de espinafres congelados.

Recheio:

400 g folhas de espinafres
3 ovos
1 requeijão magro
1 colher de sopa de farinha
1 pitada de sal

Alimentação equilibrada, coração saudável

(Continuação Pág. 1)



No entanto, nem todo o colesterol é mau. É mesmo essencial ao funcionamento no organismo, já que participa activamente na produção de algumas hormonas, vitaminas e bilis, bem como na constituição de membranas celulares. Parte do colesterol é produzida pelo fígado, outra parte pela alimentação. O "bom" colesterol leva o excesso de gordura no sangue para o fígado, para ser eliminado.

Os problemas de colesterol surgem quando a alimentação contém demasiadas gorduras saturadas, aumentando o risco de doenças cardiovasculares. Outras causas que podem provocar o colesterol elevado relacionam-se com o excesso de peso, o stress, a idade, a menopausa, factores hereditários e certos estilos de vida como o sedentarismo e o tabagismo.

O colesterol agrava-se igualmente quando existem algumas doenças pré-existentes, como diabetes, insuficiência renal ou problemas de tiróide. Uma vez que não podemos controlar factores hereditários nem o avançar da idade, importa agir onde é possível.

Para isso, é fundamental adoptar estilos de vida saudável, praticando exercício físico e mantendo uma alimentação equilibrada.

Alimentos Bons, Alimentos Maus

Para reduzir o colesterol deve consumir: Couves, aipo, ervilhas, espinafres, cenouras, cevada, feijão, peras, ameixas, pêssegos, figos, laranjas, amoras, pão e cereais integrais, farelo de trigo e aveia, vinho (com moderação), leite e iogurtes magros, soja e derivados.

Deve evitar: Enchidos e fumados, manteiga, queijos gordos, natas, gemas de ovos, ovas de peixe, peles de aves, carnes vermelhas, marisco, pastelaria industrial, miolos, rins e fígados de animais, batatas fritas, bolos e bolachas.

Dicas

- Varie o mais possível o tipo de alimentos
- Dê a primazia a frutos e legumes
- Reduza a ingestão de gorduras, principalmente de origem animal
- Evite uma dieta demasiado calórica
- Prefira cereais integrais



Em colaboração com:

Associação Portuguesa de Dietistas



Alimente o seu coração! A adopção de uma dieta cardioprotectora, a abstinência tabágica, a prática de actividade física e a diminuição do stress são os ingredientes principais para um coração protegido.

Graça Raimundo, Presidente da Associação Portuguesa de Dietistas

Alimentar o Coração!

www.apdietistas.pt

As doenças cardiovasculares são responsáveis por 40% dos óbitos, constituindo a principal causa de morte em Portugal. A adopção de uma alimentação equilibrada e saudável é fundamental para a prevenção destas doenças, bem como dos factores de risco associados, como sejam a hipertensão, a obesidade, a hipercolesterolemia e a diabetes.

A Alimentação Mediterrânica tem sido reconhecida com um bom exemplo de padrão alimentar cardioprotector.

O consumo abundante de cereais, de leguminosas, de frutos frescos e frutos secos oleaginosos, de hortaliças e legumes, porções moderadas de peixe, aves, ovos e produtos lácteos e menores quantidades de carnes vermelhas e outras gorduras animais são características essenciais deste padrão alimentar. Para além disso, a utilização parcimoniosa do azeite como gordura de adição, a par do consumo de pequenas quantidades de vinho tinto, são também características da Alimentação Mediterrânica.

Recomenda-se o consumo dos seguintes alimentos, que se destacam pelas suas características cardioprotectoras:

• Alimentos Ricos em Gordura Insaturada

A gordura insaturada pode assumir duas formas distintas: monoinsaturada e polinsaturada. A gordura monoinsaturada, presente no azeite (especialmente sob a forma de ácido oleico), reduz o colesterol total, por diminuição do LDL-colesterol (mau colesterol), evita a sua oxidação e aumenta os níveis de HDL-colesterol. Quanto à gordura polinsaturada, encontra-se nos peixes gordos (sob a forma de ácidos gordos ómega-3) e destaca-se por contribuir para a redução das taxas de colesterol total e triglicéridos sanguíneos e pela sua capacidade de reduzir o risco de formação de trombos ou coágulos.

Azeite: aporte de ácido oleico, vitamina E (antioxidante) e fitosteróis (reduzem as taxas de colesterol sanguíneo)

Abacate: aporte de ácido oleico, vitamina E

Óleo de girassol/milho/soja e frutos secos oleaginosos: aporte de gorduras polinsaturadas. As nozes destacam-se pelo seu conteúdo em ácido linolénico, um ácido essencial precursor dos ácidos gordos ómega-3

Peixes gordos (sardinha, salmão, cavala, arenque): aporte de ácidos gordos ómega-3

• Alimentos Ricos em Fibra

A fibra presente nos alimentos contribui para uma menor absorção do colesterol ao nível intestinal. Assim, ingerir alimentos ricos em fibra, como sejam as leguminosas, as hortaliças e legumes, os frutos e os cereais integrais (pão, arroz, massas e cereais de pequeno-almoço integrais) traduz-se numa diminuição dos níveis sanguíneos de colesterol.

• Alimentos Ricos em Antioxidantes

A oxidação do LDL-colesterol constitui o principal mecanismo da aterosclerose (espessamento das artérias que dificulta a circulação sanguínea), que está na origem da maioria das doenças cardiovasculares. O consumo frequente de alimentos ricos em antioxidantes está relacionado com a diminuição da incidência deste tipo de doenças. Como exemplos de alimentos ricos em antioxidantes temos:

Antioxidantes	Principais Fontes Alimentares
Vitamina E	Azeite, amendoim, nozes, sementes de girassol, amêndoas, brócolos, germen de trigo.
Vitamina C	Kivi, citrinos, morangos, batata, brócolos, espinafres, frutos silvestres, manga, tomate, uva, melão, salsa.
Flavonóides	Chá, vinho tinto, uvas, soja, cebola, laranja, maçã, alho, cenoura, brócolos, beterraba.
Selénio	Carnes, pescado, ovos, marisco, cereais enriquecidos.
Zinco	Carnes, frutos do mar, peixes, leguminosas, frutos secos.
Licopeno	Tomate, pimento, melancia.
Betacaroteno	Pêssego, damasco, melão, abóbora, cenoura, batata-doce, vegetais de folha verde.

SUMÁRIO:

CAPA
Alimentação Equilibrada,
Coração Saudável.....pág.1
/ pág.2

RECEITA
Quiche de Espinafres,
Dicas.....pág.2

NUTRIÇÃO
Alimentar o
Coração.....pág.3

"Quanto mais obesa é a mulher, mais hipóteses existem de que tenha um bebé com problemas cardíacos". A conclusão, de um estudo norte-americano, revela que a obesidade da mãe aumenta em 15% o risco de ter um bebé portador de problemas cardíacos.

Diz o estudo que as mulheres moderadamente obesas apresentam 11% de risco adicional de dar à luz um bebé com má-formação cardíaca. Já as mulheres com obesidade mórbida ou extrema apresentam 33% de risco adicional. A obesidade define-se por um índice de Massa Corporal (IMC) superior a 30 kg/m² e de 35 kg/m² para a obesidade extrema. O IMC calcula-se através da divisão do peso de um indivíduo pelo quadrado da sua altura. O estudo recaiu sobre mães de perto de sete mil

**OBESIDADE
NA GRAVIDEZ
PODE CAUSAR
PROBLEMAS
CARDÍACOS
NO BEBÉ**



bebés nascidos com problemas cardíacos, por comparação com 56 mil crianças que não apresentavam problemas congénitos.

**EM 2015 PESSOAS COM
EXCESSO DE PESO SERÃO 1.500
MILHÕES**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, em 2015, cerca de 1.500 milhões de pessoas (quase ¼ da população mundial) sofrerão de excesso de peso se não forem alterados estilos de vida e hábitos alimentares pouco saudáveis.

Um estudo que apresenta dados preocupantes: só nos Estados Unidos, este ano, morrerão 400 mil indivíduos

devido a doenças coronárias. Metade destas mortes, de acordo com os especialistas, poderão ser evitadas se as pessoas tiverem uma alimentação mais saudável e deixarem de fumar.

Desde a década de 1970 as taxas de mortalidade devido a doenças cardiovasculares desceram para metade graças a reduções dos níveis de colesterol e do consumo de tabaco e aumento da actividade física. Valores que abrandaram nos anos 90 devido ao aumento da obesidade, diabetes e hipertensão.

Agenda Gastronómica



CONVERSAS COM O CORAÇÃO

A Fundação Portuguesa de Cardiologia promove mensalmente um debate relacionado com a saúde do coração. Dia 11 de Maio, pelas 15h, o tema é a Alimentação Mediterrânica, com a nutricionista Elsa Feliciano. Após a conversa, um enfermeiro irá fazer um rastreio de saúde aos participantes.

"As Conversas com o Coração" realizam-se, na sede da FPC - Rua Joaquim António de Aguiar n.º 64 - 2.º andar, em Lisboa (junto à Praça Marquês de Pombal).

GASTRONOMIA E VINHOS

Desde Fevereiro que o Turismo do Porto e Norte promove os fins-de-semana gastronómicos, com o envolvimento de centenas de restaurantes que dão a provar as especialidades de cada município. O final da iniciativa celebra-se com a 1.ª Feira de Gastronomia e Vinhos do Norte, a realizar na Alfândega do Porto entre 21 e 30 de Maio. Segue-se o 1.º Congresso de Gastronomia e Vinhos do Porto e Norte de Portugal,

também do edifício da Alfândega, dias 28 e 29 de Maio.

CONGRESSO DA SOPA

O Jardim do Mouchão, em Tomar, volta a ser palco do Congresso da Sopa no próximo dia 8 de Maio. Esta é a 17.ª edição do evento, que dá a oportunidade de provar as mais diversas sopas confeccionadas pelos restaurantes participantes. O ingresso dá direito a um conjunto composto por tigela, copo, colher e guardanapo. A prova de sopas, pão, água, vinho e café são à discrição.

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
4465-871 Leça do Balio
Tel.: 220 403 280
Fax: 229 023 109