



gertal

16

a sua informação trimestral
sobre alimentação

JANEIRO 2011

Informal

Alimentação contra o Frio

Reforce as defesas do seu organismo através de uma alimentação equilibrada. Vitaminas, minerais e bastante água, são os segredos para que se mantenha saudável nos meses mais frios do ano. Mesmo que não sinta sede, tenha sempre à mão uma garrafa de água. A ingestão de líquidos é essencial para que mantenha o organismo hidratado, principalmente no caso das gripes ou constipações. Não esqueça que os aquecimentos, bem como o ar condicionado, são propícios à propagação de micróbios. Poderá também optar por chás ou infusões quentes, sumos de fruta ou sopas reconfortantes. Um copo de vinho tinto, rico em antioxidantes, é recomendável ao jantar. Tão importantes como a água são as vitaminas. Tenha sempre em casa cenouras, ovos e frutas amarelas, pois são boas fontes de vitamina A. Os citrinos, como a laranja, limão e tangerina, asseguram a vitamina C, tão importante na prevenção da gripe. Já os lacticínios, as carnes vermelhas e o tomate ajudam a combater anemias e depressões, através da vitamina B12. As vitaminas B e C são facilmente perecíveis e perdem propriedades quando submetidas a altas temperaturas, por essa razão, prefira o consumo de alimentos crus e frescos, bem como a utilização da água da cozedura para sopas, por exemplo.

(cont. página 2)

Alimentação *contra o Frio*

(cont. pág. 1)

O salmão, a sardinha e o atum são peixes ricos em ómega 3, uma gordura poli-insaturada com capacidade anti-inflamatória e que nivela o colesterol. Juntamente com o leite, são também ricos em vitamina D, que ajuda o organismo a absorver o cálcio, também presente em couves de folha escura, iogurtes e queijo, que deve preferir magros. Este mineral é muito importante nesta época do ano em que, no geral, somos mais sedentários, e os ossos poderão não aguentar o excesso de peso exercido. O magnésio, presente nas bananas, figos e frutos oleaginosos (avelãs, castanhas, amêndoas e nozes), é um aliado importante contra o stress, dores de cabeça e irritabilidade. O zinco, presente nos ovos, é

também um bom auxiliar na imunidade do corpo. Já a biotina, presente nas gêmas, leite e cereais integrais, previne o cansaço mental e a queda de cabelo, típica da estação. Por outro lado, as fibras solúveis, como o farelo de trigo ou de aveia, para além de darem uma sensação de saciedade, também são muito saudáveis, podendo ser acrescentadas pelo pão, bebidas e sopas, entre outros. Embora não possamos evitar os dias cinzentos, frios e chuvosos, podemos aproveitar as ocasiões em que o sol apareça para caminhar ao ar livre e, assim, para além do reconhecido benefício da prática de exercício físico, contribuir para a síntese da vitamina D, reforçando desta forma as defesas do corpo contra o frio.

› Menos pão e arroz brancos, dizem os especialistas

O alerta chega do Norte da Europa, através de um estudo realizado na Universidade de Copenhaga, Dinamarca: é necessário reduzir o consumo de pão e arroz brancos (amidos refinados). Para os investigadores dinamarqueses a melhor maneira de prevenir ou combater a obesidade é seguir uma dieta rica em proteínas, com mais carnes magras, laticínios com baixo teor de gordura e legumes. Os coordenadores do projecto salientam, ainda, a importância de ingerir frutas ricas em fibras, como maçãs e pêras, em vez de bananas e kiwis.

Pedro Graça, coordenador da Plataforma Contra a Obesidade, sublinha que a dieta apontada vai ao encontro das "recomendações de ingestão de frutos e hortícolas, alimentos com menores teores de gordura saturada e abundância em fibra, leguminosas (como o feijão e o grão) e limitação de açúcares".



› Recreios "pouco apelativos" podem aumentar risco de obesidade infantil

Os recreios das escolas podem tornar-se um foco para o desenvolvimento da obesidade infantil. "Observamos que os recreios não promovem muito a actividade física", explicava recentemente ao Diário de Notícias, Isabel Mourão da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. A especialista referia-se aos "novos centros escolares, onde estão muitos miúdos e a área é muito reduzida". Balizas para jogar à bola extintas e equipamentos nos pátios pouco aliciantes cooperam para "miúdos sem as habilidades mais básicas, como correr ou

pontapear". Situação que piora quando se observam as crianças obesas: "apresentam níveis de coordenação inferiores, cansam-se mais e preferem não brincar", observava Isabel Mourão. Um problema que começa logo no pré-escolar. "Somos muito exigentes com o clima. As crianças não vão para a rua porque está muito frio ou muito sol".

Segundo a responsável pelo estudo, é preciso educar pais e professores, muitos deles pouco interessados na actividade física.



› Portugueses avessos às frutas e legumes

De acordo com a balança alimentar portuguesa, publicada recentemente pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), os desequilíbrios da dieta alimentar portuguesa acentuaram-se entre 2003 e 2008. A alimentação caracteriza-se, agora, pelo excesso de calorias e gorduras saturadas e pelo défice de frutos, legumes e leguminosas secas.

De acordo com o mesmo documento, a dieta portuguesa nega as "boas práticas nutricionais", afastando-se dos princípios básicos, como a variedade, o equilíbrio e a moderação.

No período apontado, a alimentação em Portugal recorreu em excesso aos grupos alimentares "carne, pescado e ovos" e "óleos e gorduras".



Em colaboração com:

Associação
Portuguesa
de Dietistas



Embora sejam de evitar, tanto quanto possível, os hábitos e situações que podem enfraquecer o organismo, uma alimentação adequada pode ajudar a superar estes períodos.

Graça Raimundo, Presidente da Associação Portuguesa de Dietistas

Reforçar o Sistema Imunitário

www.apdietistas.pt

O stress prolongado, a má alimentação, as alterações bruscas de temperatura ou o descanso insuficiente contribuem para uma maior fragilidade do nosso sistema imunológico, ou seja, para uma diminuição das nossas defesas. Existem sinais – como sejam um cansaço maior que o habitual, feridas que demoram a curar, dores musculares sem estarem associadas ao exercício, cabelos secos e frágeis – que revelam que as defesas do nosso organismo estão reduzidas. Embora sejam de evitar, tanto quanto possível, os hábitos e situações que podem enfraquecer o organismo, uma alimentação adequada pode ajudar a superar estes períodos.

Sabia que as calorias influenciam o sistema imunitário?

Aparentemente o consumo de calorias, tanto em excesso como em defeito, influencia a actividade imunitária. A ingestão excessiva de energia pode afectar a capacidade do sistema imunitário para combater as infecções. Desta forma, a obesidade está ligada a um aumento da incidência de doenças infecciosas. Contudo, também a desnutrição aumenta o risco de infecções: as dietas de emagrecimento com menos de 1200 calorias por dia, ou mesmo com maior número de calorias, mas desequilibradas, podem potenciar uma diminuição da função imunológica.

...e que as gorduras também influenciam?

Reduzir a gordura na dieta é fundamental, não só para o controlo do peso, mas também para o bom funcionamento do sistema imunitário. Há evidências de que as dietas ricas em gordura tendem a reduzir a resposta imunitária, aumentando o risco de infecções. No entanto, não é só uma questão de quantidade: a origem ou a qualidade das gorduras que introduzimos na nossa dieta diária também são importantes. Na nossa alimentação diária devem incluir-se peixes gordos, nozes, azeite, óleos de girassol, soja ou linhaça, para garantir um aporte adequado dos ácidos gordos essenciais.

Recomendações para aumentar as defesas do organismo:

- Ingerir uma dieta variada, baseada em alimentos frescos, ricos em vitaminas e minerais.
- Usar, se necessário, as plantas medicinais que ajudam a fortalecer a imunidade (equinácea, tomilho, roseira, alho, folhas de groselha preta, espinaheiro, etc.)
- Dormir um número de horas suficiente para promover o bom funcionamento do sistema imunitário.
- Praticar actividade física de intensidade moderada (caminhar, natação, ciclismo, etc.)
- Evitar o stress e aprender a viver a um ritmo mais tranquilo.

NUTRIENTES QUE REFORÇAM O SISTEMA IMUNITÁRIO

Nutrientes	Fontes Alimentares
VITAMINA C	Kiwi, citrinos, morango, acerola, brócolos, couve, salsa.
VITAMINA A / BETACAROTENO	Gema de ovo, leite e derivados, legumes e frutas amarelo-alaranjados (cenoura, abóbora, batata doce) e alguns verdes (espinafre, brócolos, agrião, couve, salsa).
VITAMINA E	Azeite, germen de trigo, vegetais de folha verde (espinafres, brócolos, nabiças, etc.), frutos secos.
ÁCIDO FÓLICO	Vegetais de folha verde, sumos de laranja e de tomate, leguminosas (ervilhas, feijões, etc.).
ZINCO	Ostras e outros mariscos, carne e peixe, leguminosas, frutos secos.
SELÉNIO	Carne, peixe, marisco, ovos, cereais integrais.
FERRO	Aves, carne, peixe, marisco, ovos, vegetais de folha verde, leguminosas, frutos secos.



gertal

SUMÁRIO:

CAPA

Alimentos contra o Frio.....pág.1

NOTÍCIAS

Menos pão e arroz brancos, dizem os especialistas; Portugueses avessos às frutas e legumes; Recreios "pouco apelativos" podem aumentar risco de obesidade infantil.....pág.2

NUTRIÇÃO

Reforçar o Sistema Imunitário.....pág.3

Receitas - Sugestões GALP

Caril de Legumes com Soja

para 4 pessoas



INGREDIENTES

- 300 g couve lombarda
- 200 g cenoura
- 2 maçãs
- 1 cebola
- alho q.b.
- azeite
- 200 g soja grossa
- sal q.b.
- 70 g caril em pó

PREPARAÇÃO • Coloque ao lume, num tacho, cebola, alho, azeite e sal. Deixe alourar. Junte as maçãs cortadas aos cubos e o caril. Depois de cozidas, triture e junte o lombardo e a cenoura, cortados em tiras. Deixe estufar. Ponha de molho

a soja durante 10 minutos. Escorra-a e junte ao estufado dos legumes. Se for necessário, junte um pouco de água e deixe ferver durante mais 10 minutos. Acompanhe com arroz branco.



Manuel Martins

Farólias no Forno

para 4 pessoas



INGREDIENTES

- 4 ovos
- 200 g de açúcar
- 0,5 l de leite
- 1 colher de farinha maizena
- canela q.b.
- limão

PREPARAÇÃO • Bata as claras em castelo com algumas gotas de limão até ficarem bem firmes. Junte 50 g de açúcar e torne a bater até que fiquem brilhantes. Coloque as claras bem batidas em castelo num pirex e leve ao forno à temperatura de 130°C durante 10m. Entretanto, coloque ao lume o leite com a casca do limão

e deixe aquecer. Misture o açúcar com as gemas e a maizena, junte ao leite e deixe levantar fervura, mexendo sempre, até ficar um creme fluido mas encorpado. De seguida, coloque colheradas das claras num prato de ir à mesa e, com cuidado, verta o molho e polvilhe com canela em pó. Sirva de imediato.



Fátima Salvador

Agenda gastronómica

• **VAI HAVER PEIXE EM LISBOA** A iniciativa que decorrerá no Pátio da Galé terá lugar de 7 a 17 de Abril. Neste momento está confirmada a presença de três jovens chefes de origem portuguesa a trabalhar no mundo da alta cozinha, em Londres, Nova Iorque e França: Nuno Mendes, George Mendes e Serge Vieira, este último já com uma estrela Michelin.

A 4.ª edição do Peixe em Lisboa contará com a presença de alguns dos melhores restaurantes da capital, de produtores de alimentos e vinhos e de muitas outras actividades e atracções.

• **FINS-DE-SEMANA GASTRONÓMICOS A NORTE** Até 5 de Junho, 72 municípios e perto de mil restaurantes estarão envolvidos em mais uma edição desta festa da cozinha regional. Uma ementa que leva aos participantes, desde a cozinha com um trau oceânico até aos sabores da Serra. Pratos de sempre que, em certos casos, ganham toques de inovação. Mais informações podem ser obtidas na página oficial do evento: <http://www.portoente.pt/gastronomia/2011>.

• **OS MELHORES SABORES NACIONAIS** Apesar de ainda longe no calendário, a iniciativa merece já uma nota de agenda: o Salão Prazer de Provar, no âmbito da Feira Nacional de Agricultura (Santarém), recebe, de 4 a 12 de Junho, os melhores sabores nacionais: azeites, vinhos, queijos, enchidos, mel, compotas, frutas e produtos hortícolas, entre outros.

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