



gertal

18

a sua informação trimestral
sobre alimentação

SETEMBRO 2011

Informal

Alimentos Funcionais

Os alimentos funcionais prometem melhorar o estado de saúde em geral e reduzir o risco de doenças. Mas é preciso pesar os prós e contras destes produtos, por causa dos aditivos alimentares a que muitas vezes estão associados.

Muitos dos chamados alimentos funcionais são enriquecidos com uma vasta lista de vitaminas, minerais, fibras ou anti-oxidantes, com o objectivo de oferecer ao consumidor um benefício adicional, em termos nutricionais ou de segurança alimentar. O caso mais conhecido será o do iogurte pro-biótico, que ajuda ao funcionamento dos intestinos, equilibrando a flora intestinal.

Por outro lado, há benefícios anunciados em certos alimentos que levantam dúvidas. Por exemplo, o leite enriquecido com vitamina D para ajudar à absorção do cálcio. O cálcio absorvido poderá ser em quantidades excessivas para as necessidades do organismo ou, pelo contrário, ser fornecido mais apropriadamente através de outras fontes que não o leite (por exemplo, vegetais de folha verde escura). Do mesmo modo, um pão enriquecido com ómega 3 não será tão vantajoso para a saúde como o consumo regular de peixe, naturalmente rico neste ácido gordo.

Uma moda alimentar ou uma nova forma de nutrição?

Mais do que bom marketing, é preciso ter bom senso. Enquanto os cientistas estudam e desenvolvem este tipo de alimentos, maximizando os benefícios para consumo humano, há que ter em conta que um bom estado de saúde depende muito do equilíbrio entre uma alimentação variada e a prática regular de exercício físico moderado. Muitas doenças, tais como obesidade, arteriosclerose, hipertensão, osteoporose, diabetes e alguns tipos de cancro estão relacionadas com o tipo de alimentação. Independentemente da funcionalidade de certos alimentos, o que importa é seguir uma dieta pobre em gorduras saturadas e rica em legumes, frutas e cereais integrais. *(cont. pag. 2)*

Alimentos funcionais: Uma moda alimentar ou uma nova forma de nutrição?

(cont. pág. 1)

Há seis categorias fundamentais de alimentos funcionais:

- **Fibras** - solúveis ou insolúveis, que pode encontrar nos cereais integrais, grãos, frutas e verduras. São essenciais para saciar a fome, controlar a ingestão de gorduras e açúcares e melhorar o funcionamento intestinal.
- **Terpenos** - englobando os carotenóides (um grupo de fitoquímicos com ação antioxidante, presentes na cenoura, espinafres, couves, manga, diospiro, banana, etc.) e limonóides (presentes nas cascas de frutas cítricas, fortalecem o sistema imunológico e protegem contra certos tipos de cancro).

- **Fenóis** - As isoflavinas e flavenóides são anti-oxidantes, capazes de reduzir o colesterol e suavizar os efeitos da menopausa nas mulheres. Encontram-se na soja e derivados.
- **Ácidos gordos** - ómega 3 e ómega 6, naturalmente presentes em peixes, são óleos polinsaturados que ajudam a coagular o sangue, reduzir o colesterol e controlar a pressão arterial.
- **Probióticos** - Encontram-se nos leites e iogurtes fermentados e controlam o trânsito intestinal.
- **Gordura vegetal** - óleos de girassol, canola ou soja e, principalmente, o azeite extra-virgem ajudam a reduzir o colesterol e a prevenir a arteriosclerose.

Verão com muita água

Fonte de vida, a água, pelas suas propriedades, garante-nos saúde e bem-estar. Com o Verão há que reforçar o apelo ao consumo regular de líquidos, capazes de reduzir o risco de infeções e servindo como regulador da temperatura do corpo. A água é ainda um coadjuvante em dietas de emagrecimento, melhora a absorção de nutrientes e facilita a digestão. Por dia, um adulto com boa saúde perde, em média, três litros de água. É muito importante repor estas perdas. Os alimentos sólidos que ingerimos fornecem-nos, apenas, um litro de água. O adulto deve, assim, beber pelo menos dois litros de água por dia. Já as crianças devem beber, no mínimo, quatro copos de água por dia.

O precioso líquido está presente, por exemplo, no leite, nos sumos naturais e também em alimentos onde aparentemente não o suspeitamos: no pão, em cada fatia há 38% de água; numa batata assada 70% é líquido; uma chávena de chá com cenoura ralada contém 87% de água. A presença de água nos alimentos sólidos não invalida a ingestão do líquido em si. E não vale substituir por refrigerantes ou bebidas alcoólicas, estes actuam como diuréticos, ou seja, aumentam a perda de líquidos.



Agenda gastronómica

ESSENCIA DO GOURMET A NORTE • Entre 16 e 18 de Setembro, o Palácio da Bolsa, no Porto, vai fazer justiça ao melhor da cozinha e vinhos nacionais. O Essência do Gourmet oferece, este ano, a possibilidade de todos os visitantes colocarem a "mão na massa", sempre com o acompanhamento de chefes de cozinha, disponíveis para ensinar os melhores "truques" culinários.

Durante o evento irão decorrer cerca de 50 cursos culinários por dia. Já o Mercado Gourmet promete apresentar mais de 300 produtos. Um evento que contará com 40 empresas de produtos gourmet e produtores de vinho e cinco restaurantes. Mais informações em <http://www.essenciadovinho.com>

FIGUEIRA SAUDÁVEL • A Feira Saudável e de Produtos Tradicionais realiza-se todos os domingos até ao fim de Setembro, das 10h00 às 17h00, na Figueira da Foz. A feira conta com a exposição e venda de especialidades regionais, como arroz, sal e doçaria (com destaque para as Brisas da Figueira e os Bolos das Alhadas), além de produtos da agricultura biológica, palestras, workshops e outras actividades de animação.

SABORES DE PORTUGAL EM SANTARÉM • Os sabores nacionais vão voltar à grande mesa do Festival Nacional de Gastronomia entre 21 de Outubro a 6 de Novembro. O evento que decorre em Santarém na Casa do Campino, dedica o dia 22 de Outubro à região de Lisboa e Vale do Tejo, com a caça. Já o Alentejo vai levar a Santarém «a arte de bem confeccionar o pão», a região Centro dará a provar o bacalhau e o leitão, do Oeste irá o manisco, do Porto e Norte, as carnes e, do Algarve, o peixe. Nas refeições temáticas cabem ainda o borrego bordalês da Serra da Estrela, o cabrito do Douro e sabores das ilhas dos Açores. Um festival que faz uma visita à cozinha espanhola, com as tapas. O programa inclui, ainda, dias dedicados à figura do Cozinheiro e demonstrações culinárias. Uma iniciativa que não esquece as tasquinhas com os queijos, enchidos, doçaria tradicional e conventual, vinhos e licores. Os interessados poderão acompanhar o evento em <http://www.festivalnacionaldegastronomia.com>





Em colaboração com:

Associação
Portuguesa
de Dietistas



De um modo geral, os alimentos são considerados funcionais quando, para além dos efeitos nutritivos básicos, contêm componentes biologicamente activos que potenciam o estado de saúde ou reduzem o risco de doenças.

Graça Raimundo, Presidente da Associação Portuguesa de Dietistas

Alimentos Funcionais

www.apdietistas.pt

Os alimentos já não são apenas considerados veículo de nutrientes essenciais para assegurar o crescimento e desenvolvimento do ser humano, mas também a forma de obtenção de bem-estar físico e mental e prevenção de doenças crónicas.

Já o rego Hipócrates, há mais de 2500 anos, afirmava "que os alimentos sejam os teus remédios e os remédios os teus alimentos". Abacate, amêndoas, morangos, batata-doce, azeite virgem extra, produtos do mar ... Provavelmente já sabe que estes alimentos são boas fontes de vitaminas, minerais e nutrientes, mas talvez ignore que frutos, legumes e outros alimentos de origem vegetal contêm também milhares de compostos só recentemente descobertos - os fitoquímicos ou fitonutrientes, que os cientistas têm vindo a categorizar e designam por alimentos funcionais. São estas substâncias que estão na origem da cor e do sabor dos alimentos, mas, mais do que isso, são essenciais para a nossa saúde. Exemplificando, uma chávena de chá verde contém cerca de 40 variedades de catequinas, substâncias químicas importantes no combate ao cancro, na diminuição do colesterol e até contribuem para a diminuição de peso.

Actualmente não existe uma definição universal de alimentos funcionais, mas sim várias apresentadas por distintas organizações. O conceito de alimento funcional surgiu no Japão, na década de 80, com a publicação da regulamentação de "alimentação para uso específico de saúde". De um modo geral, os alimentos são considerados funcionais quando, para além

dos efeitos nutritivos básicos, contêm componentes biologicamente activos que potenciam o estado de saúde ou reduzem o risco de doenças, quando consumidos regularmente e englobados numa dieta diversificada. Exemplos de alimentos funcionais incluem alimentos que contêm minerais específicos como o magnésio, o potássio ou o selénio, vitaminas tais como a vitamina A, E, C, B6, B9 ou B12, ácidos gordos, fibras alimentares, alimentos com adição de substâncias biologicamente activas como fitoquímicos ou outros antioxidantes (antocianinas, flavonóis, flavanóis, licopeno, ...) ou probióticos. Ou seja, seguindo as recomendações de uma dieta completa, equilibrada e variada estaremos a contemplar seguramente vários alimentos ditos funcionais diariamente e a fazer da alimentação não só uma fonte de prazer, mas também de saúde e bem-estar.

Mudar de alimentação não nos garante saúde eterna, contudo, segundo investigações levadas a cabo pela Universidade de Saúde Pública de Harvard, se os Norte-Americanos fizessem uma alimentação correcta, exercício regular e deixassem de fumar, o risco de ataque cardíaco nos EUA baixaria 82%, os AVC's diminuiriam cerca de 70%, a diabetes tipo 2 praticamente desapareceria e o cancro do cólon teria uma redução de 70%. Mesmo que em Portugal os números possam não ser tão impressionantes, existe certamente correlação. Comece a pensar na alimentação como uma espécie de medicina preventiva e veja diminuir as suas despesas de saúde e aumentar o seu bem-estar.

Exemplo de Fontes Alimentares	Componente	Benefício
cerejas, bagas, uvas vermelhas	Antocianinas	Função antioxidante; podem contribuir para manutenção da função cerebral
cacau, chocolate, chá, maçãs, uvas	Flavanóis	Função antioxidantes; podem contribuir para a saúde cardiovascular
cebola, maçãs, chá, brócolos	Flavonóis	Função antioxidante
cacau, maçãs, mirtilo vermelho, vinho, amendoins, canela, morangos	Proantocianinas	Promove bom funcionamento do trato urinário e a saúde cardiovascular
batatas, lacticínios, cereais integrais, citrinos, banana, feijões	Potássio	Redução do risco de pressão arterial elevada e enfarte (em combinação com dieta pobre em sódio)
castanha do Brasil, pescado, carne, cereais integrais, ovos, vísceras, oleaginosas, alho	Selénio	Função antioxidante; pode contribuir para bom funcionamento do sistema imunitário
cereais integrais, aveia, frutos, vegetais, legumes, leguminosas, oleaginosas	Fibras	Regulação do trânsito intestinal; promove saciedade; redução do risco de doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro (ex: cancro cólon)
alimentos e bebidas fortificados (ex: creme vegetal, iogurte, leite fermentado), vegetais, frutos	Ésteres de esteróis	Redução do risco de doenças cardiovasculares
alguns iogurtes, leites fermentados e produtos não lácteos com adição de probióticos	Probióticos (Lactobacillus, Bifidobactérias, leveduras e outras estirpes específicas de bactérias benéficas)	Microorganismos que melhoram a saúde gastrointestinal e a imunidade sistémica (benefícios de acordo com a estirpe bacteriana)
cereais integrais, cebola, alguns frutos, alho, mel, bebidas e alimentos fortificados, alho-porro	Prebióticos (inulina, fruto-oligosacáridos, polidextrose)	Componentes não digeríveis que estimulam crescimento bacteriano no cólon; Melhoram a saúde gastrointestinal e a absorção de cálcio

SUMÁRIO:

CAPA

Alimentos funcionais:
Uma moda alimentar ou
uma nova forma de
nutrição.....pág.1

NÓTIAS

Verão com muita
água.....pág.2

NUTRIÇÃO

Alimentos
Funcionais.....pág.3

Salmão grelhado com batata a murro, brócolos e cenoura

para 1 pessoa



INGREDIENTES

- 120 g de salmão
- 100 g de brócolos
- 30 g de cenoura
- 200 g batatas (com casca)
- Azeite virgem extra q.b.
- Sal q.b.
- Limão e sumo de limão q.b.
- Alho q.b.

PREPARAÇÃO • Tempere o salmão com sal, limão e alho esmagado. Leve ao forno, num tabuleiro, as batatas com a pele temperadas apenas com sal. Quando estiverem assadas, dê-lhes uma pancada com a mão de forma a esmagá-las um pouco



Maria Margarida Vieira
Cozinheira

e regue com um molho feito com o azeite virgem, alho e sumo de limão. Coza ao vapor os brócolos e a cenoura para evitar a adição de sal e manter a cor e o valor nutricional dos alimentos. Entretanto, grelhe o salmão. Sirva bem quente.

Creme de natas vegetais e frutos vermelhos

para 10 pessoas



INGREDIENTES

- 0,5 l de nata vegetal
- 350 g de compota de frutos vermelhos
- 150 g de frutos vermelhos frescos
- Chocolate preto ralado q.b.
- Miolo de noz q.b.

PREPARAÇÃO • Aqueça o doce (pode escolher de framboesa, morango, mirtilo, amora...) e adicione os frutos frescos. Bata as natas e coloque numa taça de vidro. Por cima disponha



Maria Margarida Vieira
Cozinheira

o doce e, por fim, decore com nozes e polvilhe com o chocolate. Leve ao frigorífico para ganhar consistência. Sirva bem fresco.

› **Influência dos Alimentos Funcionais Presentes na Ementa**

Salmão	Fornecimento de ómega 3, baixa os níveis de LDL (conhecido como mau colesterol). Acção protectora do sistema cardiovascular, melhora o funcionamento dos neurónios, tem grande acção anti-inflamatória.
Azeite	Baixa os níveis de LDL, tem acção anti-inflamatória, previne o envelhecimento das células, previne carcinomas, tem acção anti-plaquetária e anti-agregante.
Batata com casca	Casca da batata constituída por fibra dura com acção na motilidade intestinal e diminuição do índice glicémico da batata.
Brócolos	Evita o desenvolvimento de células carcinogénicas, com acção desintoxicante ao nível do fígado.
Cenoura	Grande riqueza em provitamina A L, carotenóis com acção na manutenção de uma correcta visão, prevenção de carcinomas e envelhecimento das células.
Limão	Elimina radicais livres prevenindo situações de carcinoma e envelhecimento das células.
Alho	Acção antiseptica ao nível do trato gastrointestinal, prevenção de carcinomas, grande poder anti-inflamatório e favorece a eliminação do LDL. A sua acção é mais efectiva quando é esmagado.
Frutos vermelhos	Acção anti-envelhecimento, anti-carcinogénica.
Chocolate preto amargo	Antidepressivo, estimulante do SNC, protector cardiovascular e baixa os níveis de LDL.
Nozes	Fornecimento de ómega 3, baixa os níveis de LDL, acção protectora do sistema cardiovascular melhora o funcionamento dos neurónios, tem grande acção anti-inflamatória, fornece potássio e magnésio.

Autores: Fernando Trigo Fernandes, Técnico da Divisão de Segurança Alimentar da GERTAL

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