

FONOCLIN

SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO

Importância dos antioxidantes na alimentação

Os antioxidantes presentes nos alimentos têm um papel fundamental no organismo de combater os radicais livres gerados no corpo. Um fator essencial é saber que, esses radicais livres agem no nosso corpo liberando moléculas que possuem cargas negativa e positiva, esse processo afeta o organismo, causando problemas para saúde, que vão desde ao envelhecimento precoce, bem como possíveis patologias severas como por exemplo o câncer, diabetes, doenças cardiovasculares e renais. Veja alguns alimentos mais ricos em substâncias antioxidantes.

Cereais integrais, frutas de um modo geral enfatizando as de cores vermelhas e as cítricas, tomate, cenoura, verduras, hortaliças verde-escuras, suco de uva, semente de linhaça, castanha-do-pará, azeite de oliva extra-virgem e óleo de canola, alho e peixes. Esses alimentos possuem substâncias que neutralizam

os radicais livres, como as vitaminas A, C, E, zinco, carotenóides como betacaroteno e licopeno, flavonóides, e minerais como o selênio.

Receita suco Antioxidante

Suco de 2 laranjas

1 cenoura pequena

2 morangos

1 colher de semente de linhaça

Rendimento: 1 copo 350ml

É importante lembrar que uma dieta equilibrada traz grandes benefícios a saúde!

Naraneves Pinheiro

Nutricionista 3586/P

FONOCLIN

SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO

Óleo de coco extra- virgem e os seus benefícios no tratamento da obesidade

Segundo o Ministério da Saúde, a obesidade vem crescendo progressivamente em todo mundo, e é considerada um dos maiores desafios para a saúde pública, tendo em vista a sua origem devido ao estilo de vida, fatores ambientais, sócias e econômicas.

Pesquisas recentes demonstraram sobre os benefícios do óleo de coco extra- virgem no tratamento da obesidade e suas complicações, associado a uma dieta equilibrada por auxiliarem de forma benéfica na redução da glicemia e aumento do

colesterol HDL, (bom colesterol), regulação do intestino, redução do peso corporal, fortalecimento do sistema imunológico, possuir ação antioxidante, retardar o envelhecimento e prevenção de doenças cardiovasculares.

Além disso, pode ser utilizado no cozimento dos alimentos, na fritura como substituto de outros óleos e gorduras. Pois quando aquecido por ser resistente a altas temperatura o óleo de coco extra virgem não se transforma em gordura trans e suas propriedades nutricionais são preservadas.

É importante lembrar que uma dieta equilibrada traz grandes benefícios a saúde!

Naraneves Pinheiro

Nutricionista 3586/P