

Oleaginosas

Festas de fim de ano

É nessa época que procuramos nos mercados e feiras as opções desse alimento

Dezembro é o mês em que começamos os preparativos para as festas de final de ano e é nessa época que geralmente procuramos nos mercados e feiras as opções de oleaginosas, as quais são imprescindíveis na hora de compor as mesas para as festas, servidas muitas vezes como aperitivos. Entre as oleaginosas que não podem faltar, estão as preferidas: castanhas, nozes e as amêndoas. Entre essas oleaginosas, o que mais se destaca são as suas composições nutricionais, as quais têm sido atribuído o consumo regular desses produtos a efeitos benéficos ao nosso organismo. Diante disso, vamos saber um pouco mais sobre os benefícios desses saborosos alimentos.

A composição das oleaginosas possui destaques entre muitos alimentos, pois são fontes de ácidos graxos insaturados como o ácido oléico, linoléico e, principalmente, em ácido linolênico (ômega-3), os quais são comumente associados à redução da incidência de doenças cardiovasculares pela ação na redução e inibição da formação de placas na corrente sanguínea, como também do potencial anti-inflamatório atribuído a esses compostos.

Além disso, pode favorecer a redução do colesterol LDL e a redução do estresse oxidativo das células, o que contribui no aumento da imunidade e na redução da ação de radicais livres, os quais muitas vezes estão associados ao envelhecimento celular precoce. Segundo estudo, a noz comum pode apresentar maior concentração de ácidos graxos ômega-3 do que as nozes pecã, amêndoas e castanhas. Embora estes alimentos possuam alto valor energético, o consumo regular desses alimentos pode trazer efeitos benéficos ao nosso organismo, como já avaliados em muitos estudos.

As oleaginosas possuem outros nutrientes que são essenciais na manutenção do organismo, como as fibras, as quais auxiliam no bom funcionamento do intestino; proteínas; vitaminas (como vitamina E e do complexo B); minerais (potássio, fósforo, cálcio, magnésio); e os compostos bioativos. Entre estes compostos estão os flavonóides, carotenóides e fitoesteróis, que conferem sig-

nificativa ação antioxidante e atividades antiproliferativas, as quais podem contribuir na prevenção de doenças como o câncer.

Esses frutos são ideais para um lanche rápido, econômico e saudável, no entanto, não existe uma quantidade diária recomendada estabelecida no Brasil para as frutas oleaginosas, mas o guia alimentar brasileiro indica que o grupo gorduras, óleos e oleaginosas deve ser consumido em uma porção diária de 73 kcal. Por exemplo, segundo alguns especialistas, o consumo pode ficar em torno de 2 unidades ao dia para a castanha-do-Pará.

O ideal para consumo desses alimentos é que sejam realizadas em pequenas porções ao longo do dia, reduzindo o consumo de lanches mais gordurosos, como nos intervalos do trabalho ou da escola, e que pode contribuir na redução do consumo de gorduras saturadas das nossas refeições diárias.

Ao escolher as oleaginosas nos mercados é necessário ficar atento à forma como essas são processadas. Procure aquelas castanhas, amêndoas e nozes que sejam naturais e recuse aquelas que são adicionadas de sal, pois estas podem ser a vilã para pessoas com propensão à hipertensão ou mesmo para o desenvolvimento dessa doença. Evite comprar castanhas já abertas, pois estas podem estar oxidadas, sendo percebidas pelo aroma e sabor de ranço. Além disso, é necessário ter uma atenção na escolha, pois essas devem estar íntegras para o consumo, sem que estejam quebradas ou moídas.

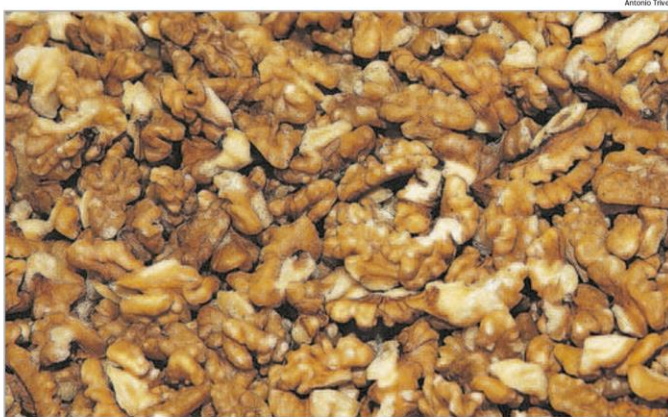
As castanhas e nozes são ótimas para utilizar em preparações rápidas, adicionadas, por exemplo, em saladas, o que facilita ainda mais o seu consumo. Vale lembrar que os benefícios das oleaginosas só poderão ser aproveitados se forem consumidas em conjunto com uma dieta equilibrada e um estilo de vida saudável.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Jocelim Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: www.jocelimsalgado.com.br. E-mail: jocelimsalgado@usp.br.



Castanha: entre as oleaginosas, o que mais se destaca são as suas composições nutricionais



Amêndoas: oleaginosas podem favorecer a redução do colesterol LDL e a redução do estresse oxidativo das células

RECEITA

Salada de ricota e castanha

Confira agora uma receita leve que pode ajudar a incluir esses ótimos alimentos em diferentes combinações que podem ser definidas ao seu gosto: salada de ricota e castanha.

Ingredientes

- 500 g de rúcula e alface roxa

- 100g de ricota picada
- 3 unidades de tomates picados
- 6 unidades de castanha-do-Pará triturados (ou outra oleaginosas a sua escolha)
- Azeite de oliva extravirgem
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Pitada de sal

Modo de preparo

Adicione a folhas de rúcula e alface previamente higienizadas em uma saladeira. Adicione a ricota e os tomates picados. Tempere com fio de azeite de oliva extravirgem e com o suco de limão. Por último, adicione na salada as castanhas trituradas e uma pitada de sal.

