

Época do ano

As frutas e o calor

Com a chegada das altas temperaturas, as frutas tornam-se mais atrativas

Por mais que o calendário nos mostre que ainda não é verão, as altas temperaturas já nos fazem empacotar os casacos, colocar os cachecóis no fundo da gaveta e tirar do guarda-roupa os shorts e chinelos, as roupas fresquinhas e o protetor solar. Há também quem já pense nas praias e piscinas das férias e, apressadamente, inicia um #projetoverão!

O calor que anda fazendo (antecipadamente) em todo país acaba mexendo com o funcionamento do nosso corpo, comportamento e bem-estar. A alimentação pode ser uma via saudável para que possamos nos sentir melhor e mais dispostos com toda essa temperatura. Ao contrário do inverno, quando temos a necessidade de ingerir alimentos mais energéticos para manter a temperatura corporal, no verão nosso corpo pede um consumo maior de líquidos para compensar a perda de água e sais minerais decorrentes da transpiração. Por esse motivo, pequenos novos hábitos podem tornar os dias quentes mais proveitosos.

As altas temperaturas favorecem a perda hídrica por meio da transpiração e é dessa forma que nosso corpo se resfria. Logo, a recuperação de água deve ser constante, uma vez que a produção de suor aumenta à medida que nos movimentamos. Vale ainda ressaltar que a sede já é um indicativo da desidratação, então vale a pena ter uma garrafinha ou copo d'água sempre por perto.

Naturalmente com a chegada das altas temperaturas, as frutas coloridas e saborosas tornam-se mais atrativas nas prateleiras do supermercado. E, claro, o consumo deste tipo de alimento é sempre bem-vindo, rico em vitaminas e sais minerais, é capaz de fortalecer o sistema imunológico, apresenta ação específica na prevenção e controle de algumas doenças, facilita o desempenho de todo o sistema digestório, além de agregar mais cor e sabor à nossa dieta.

Não necessariamente há uma "lista de frutas ideais" a serem consumidas, mas, sim, o consumo delas na dieta é essencial para uma alimentação equilibrada. Sejam exóticas, silvestres ou da estação, o consumo de três a quatro porções de frutas diariamente agrega, além de qualidade nutricional à dieta, inúmeros benefícios à saúde, protegendo contra os radicais livres e, dessa forma,



Davi Theodoro Junghans/Embrapa

Fibras de frutas como abacaxi podem ser quebradas no liquidificador ou retiradas quando o suco é coado

parado com a ingestão de sucos. Outra diferença entre o consumo da fruta e do suco são as fibras, de frutas como laranja, mamão, ameixa, abacaxi e manga, que podem ser quebradas no liquidificador ou retiradas quando o suco é coado, o que também diminui a saciedade. A importância das fibras é grande, elas não são absorvidas pelo nosso organismo, mas ajudam a regular o intestino, eliminar gorduras das artérias e reduzem taxas de LDL (o colesterol ruim).

Vale lembrar que em um copo de suco são usadas muitas frutas, isso faz que com o açúcar natural delas, a frutose, esteja mais concentrado. Por exemplo, imagine-se comendo três laranjas, depois imagine-se tomando um copo de suco. A saciedade é muito menor, certo? Há o fato também da retirada das fibras (novamente elas!), que pode resultar em um pico glicêmico, o que pode não ser bom para diabéticos ou pessoas com uma dieta restrita.

Por fim, independente da forma mais adequada de ingerir a fruta, o importante é não deixar de consumi-la! A água adicionada ao suco supre também a necessidade de líquidos no nosso organismo, mas se mastigarmos a fruta crua, o estímulo ao nosso sistema digestório é grande. Sendo assim, o benefício é presente nas duas formas.

Para a alimentação no geral, além das frutas, consuma carnes magras, cereais integrais, pães integrais, folhas verdes e legumes. Evite alimentos gordurosos como queijos gordurosos, frituras, molhos à base de creme de leite e maionese, pois nosso organismo fica sensível aos condimentos fortes e gorduras com as altas temperaturas. Se for comer um sanduíche prefira os com carnes magras e vegetais, prefira os sucos a base de fruta aos industrializados, varie a hidratação com chás gelados e água de coco. Atente-se aos alimentos a base de ovos, gordura e leite, eles requerem refrigeração adequada, uma vez que no calor a proliferação de bactérias pode causar uma intoxicação alimentar.

Um forte abraço a todos e até ao nosso próximo encontro

Jocelle Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - IAN/Esalq/USP. Site: www.jocellemsalgado.com.br. E-mail: jocellemsalgado@usp.br.

SABOROSO

Dois receitas para a dieta de verão

Uma forma de incluir novos hábitos à dieta é buscar por novos alimentos e novas formas de consumo, como optar pela compra de frutas da estação ou se aventurar fazendo um novo tipo de picolé. A seguir, duas receitas que podem tornar a dieta de verão mais nutritiva e saborosa.

Sorvete de manga com gengibre

Ingredientes:
2 mangas Tommy, Rosa ou Palmer cortadas

2 inhames médios descascados e cortados
2 cm de gengibre picado

Preparo:
Coloque primeiro as mangas, depois o inhame e por último gengibre. Bata tudo no liquidificador e guarde em um recipiente de plástico. Leve ao freezer até congelar.

Salada de folhas verdes com molho de cenoura

Para a salada:
½ maço de rúcula lavada

1 maço de alface lavada
Molho:
1 colher de (sopa) cebola picada
½ xícara (chá) de cenoura picada
2 colheres (chá) gengibre picado
2 colheres de vinagre de maçã
3 colheres de azeite de oliva
1 colher (chá) de óleo de gergelim tostado
1 colher (sopa) de salsinha

Preparo:
Bata os ingredientes do molho no liquidificador e sirva em cima das folhas verdes. Enfeite com gergelim preto.

protegendo o nosso corpo de várias doenças, uma vez que o excesso de radicais livres, ou seja, 'stress oxidativo' tem sido apontado como principal responsável pelo início de várias doenças, inclusive as crônico-degenerativas como câncer, diabetes, doença cardiovascular, e até doenças neurodegenerativas como Alzheimer, Parkinson etc.

Com o incentivo ao consumo de frutas, surge a dúvida sobre qual a melhor forma de consumi-las: em frutas ou em suco. As frutas, bem como seus sucos, são fontes de vitaminas e minerais como já dito, entretanto, ao cortar a fruta, algu-

mas vitaminas, como a C, perdem um pouco seu efeito, mas se o suco for tomado na hora a diferença é muito pequena.

Os sucos podem ser indicados para quem não se habitua com a textura ou não gosta de ingerir a fruta, no entanto, o processo de mastigação dá maior saciedade quando com-

