

Tendência

Água saborizada

Água com infusão de frutas é nova maneira de aumentar consumo no verão

Considerada uma boa aposta para quem não gosta de beber a água, a 'infused water' - água com infusão de frutas - está fazendo sucesso no verão.

A água saborizada consiste em adicionar frutas na água mineral (ou filtrada). A bebida estimula o consumo de água, pois, além de muito saborosa, fornece alguns benefícios que iremos abordar nesse texto.

Que tal experimentar as águas saborizadas? É uma ótima dica para adotar no dia a dia, pois hidrata e o melhor de tudo é que não contém conservantes. É super natural.

Já pensou, em vez de servir refrigerante para as suas visitas ou naquele domingo à tarde com os parentes, servir a água com frutas em uma jarra de vidro? Vai deixar a mesa muito elegante e atrativa. Aposte nessa ideia.

E os benefícios? Seguem algumas opções que devem ser adicionadas a nossa deliciosa água saborizada.

Frutas fonte de vitamina C: a vitamina C, além de possuir sua ação antioxidante e estimular a



Paulo Lanzetta/Embrapa

O hortelã é um bom ingrediente para as águas saborizadas: ótima dica para adotar no dia a dia, pois agrega sabor à necessidade de hidratar o corpo

Elsaine Tie Oba Yoshio/Embrapa



Tangerina é fonte de vitamina C: estimula a resistência às infecções

resistência às infecções por meio da atividade imunológica de leucócitos, melhora a saúde da pele, mantendo-a irrigada, pois ela melhora as paredes dos vasos sanguíneos. Fontes: Acerola, laranja, limão, tangerina, morango, kiwi.

Termogênicos: são aqueles que apresentam uma maior dificuldade para ser digeridos, fazendo com que o organismo consuma uma maior quantidade de energia na realização da digestão. Em geral, todos os alimentos gastam energia para serem digeridos, acelerando o metabolismo, aumentando a temperatura corporal e a queima de gordura.

No entanto, existem alguns alimentos denominados termogênicos que merecem destaque,

pois eles conseguem induzir o metabolismo a trabalhar em um ritmo acelerado, gastando mais calorias, sendo então classificados como termogênicos. Entre esses alimentos destacam-se: gengibre, laranja, kiwi, chá verde.

Como destaque e opção para deixar a água mais refrescante, sugerimos a adição do gengibre e da canela, pois além de termogênicos possuem outros benefícios.

Gengibre: possui ação anti-inflamatória, antifúngica, antioxidante, sendo muito utilizado como anti gripal, além de propriedades que auxiliam a digestão. O gingerol, composto presente no gengibre, é o responsável pelos inúmeros benefícios à saúde des-

se condimento.

Canela: Seus benefícios estão associados à melhora na regulação da glicose sanguínea, diminuição do risco de doenças cardiovasculares, apresenta propriedades antimicrobianas que podem diminuir a atividade de uma enzima que está associada a reações alérgicas e também tem seu uso indicado para redução de náuseas, flatulência e cólicas.

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.

CONFIRA

Duas receitas de água saborizada

Confira algumas sugestões de água saborizada que podem ser feitas para servir em casa.

Água com laranja, gengibre e canela - termogênica

Ingredientes:
10 folhas de hortelã frescas
3 canelas em pau
3 rodela finas de gengibre fresco
4 laranjas com casca cortadas

em rodela finas
1 litro de água filtrada

Modo de preparo:
Misturar todos os ingredientes com a água filtrada e leve até a geladeira por 01 hora, depois acrescentar pedras de gelo e servir.

Água com abacaxi e hortelã - refrescante e digestiva

Ingredientes:

½ abacaxi pérola
10 folhas de hortelã
1 litro de água filtrada

Modo de preparo:
Cortar o abacaxi em rodela, adicionar as folhas de hortelã e a água filtrada. Levar até a geladeira por aproximadamente 01 hora, depois acrescentar pedras de gelo e servir

