



Festa Junina

# Aprecie com moderação

As tradicionais comidas desta época do ano, além de deliciosas, são muito calóricas

**"C**apelinha de melão, é de São João. É de cravo, é de rosa, é de manjerição".

No mês de junho, tradicionalmente, em pelo menos um final de semana o compromisso é certo: FESTA JUNINA! Como fugir das tentações? Das guloseimas? Que tal aprender um pouco a aproveitar a festa, escolhendo opções saudáveis, sem exagerar?

As tradicionais comidas das festas de São João, além de deliciosas, são bem calóricas, algumas receitas possuem elevado teor de sódio, gordura, açúcar, acarretando ganho de peso, retenção de líquidos. Outro ponto que devemos prestar atenção é nas condições que esses alimentos estão expostos, pois grande parte é preparada antecipadamente e geralmente fica exposta em locais inapropriados.

Para aproveitar essa deliciosa festa com atenção, sem deixar-se levar pelas guloseimas, segue abaixo uma lista de alimentos que podem ser apreciados com moderação.

### GENGIBRE

Amplamente utilizada na culinária, essa raiz, devido ao seu sabor característico, pode ser utilizada como tempero, chás e em especial agora no mês de junho, nas festas juninas, aromatizando o tradicional quentão. Ele possui ação anti-inflamatória, antifúngica, antioxidante, sendo muito utilizado como antigripal, além de propriedades que auxiliam a digestão. O gingerol, composto presente no gengibre, é o responsável pelos inúmeros benefícios desse condimento à saúde.

### CANELA

Utilizada no arroz doce e no quentão, a canela geralmente é consumida em quantidades baixas. 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.

### AMENDOIM

Chegamos a grande tentação da festa junina, o tradicional pé de moleque, sendo um dos seus ingredientes principais o amendoim, o qual possui alguns benefícios à saúde, mas



Keyle Barbosa de Moraes/Contrasto

Procedência do amendoim precisa ser boa: se armazenado em condições inadequadas, podem desenvolver fungos



Leonardo Melo Pereira da Rocha/Contrasto

Milho é um alimento com inúmeros benefícios, mas torna-se um vilão quando acrescenta-se sal, manteiga ou açúcar

atenção, esse doce é extremamente calórico, então seu consumo deve ser moderado. O amendoim possui boa quantidade de proteína e gordura monoinsaturada que auxiliam na redução dos níveis de colesterol ruim e contém vitamina

E, que é um potente antioxidante. O consumo do grão pode contribuir para diminuição do risco de doença cardiovascular e aterosclerose (formação de placas de gordura). ATENÇÃO!! Devemos ter cuidado com a procedência do

amendoim, pois se for armazenado em condições inadequadas, esses grãos poderão se tornar substrato para o desenvolvimento de fungos produtores de uma toxina (aflatoxina), as quais causam danos severos ao nosso organismo.

### VINHO

Utilizado no tradicional vinho quente ou quentão, essa combinação é extremamente calórica, devido à quantidade de açúcar utilizada em seu preparo e seu teor alcoólico deve ser consumido com atenção. Vale ressaltar que, se consumido com moderação, o vinho possui ação preventiva contra doenças cardiovasculares, devido a uma substância chamada flavonóide que possui ação antioxidante, que age combatendo os radicais livres e retardando o envelhecimento. O vinho também possui um composto conhecido como resveratrol, que age aumentando as taxas de HDL (colesterol bom) e ajuda a reduzir o LDL (colesterol ruim) do sangue.

### MILHO

O milho é um alimento com inúmeros benefícios, sendo uma opção saudável para as festas juninas, porém torna-se um vilão quando a ele são acrescentados: sal, manteiga ou, no caso da canjica, leite condensado, açúcar, doce de leite. Este cereal é fonte de folato (importante para produção de glóbulos vermelhos), vitaminas do complexo B e principalmente os carotenóides como zeaxantina e luteína. Esses compostos apresentam como benefícios a redução do risco de degeneração macular (doença que diminuiu a visão e distinção das cores) e de catarata.

Dica: o consumo do milho cozido é a versão mais saudável, devendo ser consumido com pouco sal e manteiga ou margarina, pois além de serem calóricas, apresentam grande quantidade de gordura. Que tal aproveitar o conhecimento adquirido e apreciar os pratos juninos com moderação?

Lembre-se: o essencial é apreciar com moderação, não precisamos adicionar muito sal ou uma grande quantidade de manteiga no milho, nem beber três copos de quentão. Devemos nos preocupar com a qualidade do que consumimos e entender que nossa qualidade de vida do futuro depende exclusivamente das nossas escolhas no presente.

*Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro.*

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

