

## Alimento é Saúde... Linhaça



### O que é:

A linhaça é a semente do linho (*Linum usitatissimum*). De acordo com a ANVISA, ela é classificada como um alimento com propriedades funcionais, e está inserida na lista dos Novos Alimentos.

### De onde vem:

Ela é obtida da planta *Linum usitatissimum*. A linhaça é rica em fibras (lignanas) e contém o ácido graxo essencial alfa-linolenico (ômega-3).

### Para que serve:

A linhaça ajuda na redução da hipercolesterolemia, reduzindo os níveis de colesterol total e LDL-colesterol, e aumentando os níveis de HDL-colesterol. Além disso, a linhaça também promove diminuição da resistência à insulina, sendo um alimento muito útil para pacientes pré ou diabéticos.

### Como utilizar:

A linhaça pode ser utilizada na forma de sementes, de óleo ou de farinha. A recomendação é de 1 colher de sopa de linhaça na forma de semente ou de farinha, misturada ao alimento (ex: sopas, frutas, sucos e vitaminas), a cada refeição.

### Cuidados e precauções:

O consumo em excesso pode ser prejudicial, visto que ela pode interferir na absorção de outros nutrientes. A linhaça é muito consumida moída, mas esta prática só deve ser realizada se a ingestão for feita após a trituração das sementes. A linhaça moída é facilmente oxidada, perdendo suas propriedades se for deixada muito tempo armazenada após ser triturada.

### O que dizem os estudos:

Diversos estudos mostram seu papel na prevenção contra o câncer de próstata. Também, ela é benéfica na redução do colesterol, e ajuda a controlar a obesidade e a sensação desnecessária de apetite, por conter grandes quantidades de fibra dietética.



Destaque na Internet  
[www.vegetarianismo.com.br](http://www.vegetarianismo.com.br)

## Nutrição na 3ª Idade! Não se esqueça das proteínas!

O idoso tem uma redução de diversas propriedades do organismo. Além de alterações na dentição, que dificultam a mastigação, as funções digestiva, absorviva, gástrica e intestinal estão reduzidas. Em qualquer faixa etária, é importante estar atento à variedade na hora das refeições. Na terceira idade, a receita não é diferente. Os idosos devem ter cuidado para não restringir a alimentação a carboidratos, como pães e massas, e às formas líquida ou pastosa, como as sopas. Embora mais fáceis de ingerir e preparar, devem estar sempre acompanhadas de frutas, verduras, salada e proteína.

## O que faz Bem! Chá verde

O chá verde é uma bebida obtida da planta *Camellia sinensis* que é muito consumida em todo o mundo. O chá verde ajuda na perda de peso, diminui as taxas de colesterol, controla a pressão arterial, ativa o sistema imunológico e tem ação cicatrizante por uso tópico. Além disso, quando utilizado em bochechos e gargarejos previne cáries e ajuda a combater infecção na garganta. Mas atenção: nada em exagero traz benefícios. O ideal é consumir a bebida em pequenas doses de 50 mL (copinho de café) ao longo do dia.

## O que faz Mal! Molhos Condimentados

Comer em uma lanchonete ou num restaurante fast food é bem prático e saboroso. Mas será que é saudável? Os lanches são ricos em gordura, que está muito presente na maionese usada no preparo destes lanches. Já os molhos do tipo mostarda, molho inglês e catchup são excessivamente condimentados e salgados, o que não é nada bom para quem precisa controlar a pressão arterial. No lugar do catchup, é muito mais interessante consumir um molho de tomate natural, que contém pouco sal e é rico em licopeno, uma substância antioxidante útil no combate aos radicais livres.

### Receita Vegetariana

#### Salada Cremosa de Couve-Flor



#### Ingredientes:

- 5 colheres de sopa de maionese (light)
- 2 colheres de sopa de vinagre de cidra
- 1 cebola pequena, finamente picada
- ½ colher de sopa de sementes de cominho (opcional)
- ¼ de colher de sopa de pimenta preta de moinho
- 650 gramas de couve-flor cortada
- 400 gramas de alface
- 1 maçã vermelha em cubos

#### Como Preparar:

Junte a maionese, o vinagre, a cebola e as sementes de cominho (se decidir usar) numa tigela grande até todos os ingredientes se misturarem num creme. Junte a couve-flor, a alface e a maçã. Sirva em seguida ou deixe na geladeira para esfriar.

#### Número de Porções:

Esta receita rende 6 porções.

#### Tempo de Preparo:

15 minutos.

#### Valores Nutricionais:

Cada porção contém 54 calorias; 2 g de gordura, 9 g de carboidratos, 2 g de proteínas, 2 g de fibras e 128 mg de sódio.

### Os perigos do alcoolismo



O álcool é uma substância que causa uma dependência chamada de alcoolismo. Por causar dependência, o álcool é incluído como droga. De acordo com o Ministério da Saúde, no Estado de São Paulo, por exemplo, pelo menos 1 milhão de pessoas sofrem desse mal. As pessoas com alcoolismo possuem uma vontade incontrolável de beber, perda do controle ou mesmo dependência física. O problema deste vício é que ele causa um comprometimento grave na saúde do paciente, podendo levar a quadros irreversíveis de cirrose hepática, bem como social, interferindo na relação familiar do paciente.

### Adoçantes: como escolher?



Existem os adoçantes naturais, que são extraídos da frutose, do mel, da stévia, sorbitol ou manitol, e os artificiais, que são o aspartame, o ciclamato, a sacarina, o acessulfame-K e a sucralose. Os artificiais são mais indicados para pessoas com diabetes, já os naturais como o mel, o açúcar mascavo e a stévia são acessíveis e saudáveis. Dê preferência a eles, mas não exagere, pois eles contêm calorias. Importante: pessoas com pressão alta devem ter cuidado com a quantidade de sódio utilizada na fórmula do adoçante.

### Frutas que reduzem as pedras nos rins



Uma boa dica para quem sofre de pedras nos rins é adicionar sucos de certas frutas – como limão e laranja – na sua alimentação diária. O suco de frutas cítricas é rico em citrato, que pode reduzir a formação de pedras de oxalato de cálcio (o tipo mais comum de pedra nos rins) e a diminuir a acidez da urina. Suco de laranja ou suco de limão diluído são as recomendações usuais para pessoas com pedras nos rins. Mas atenção: esses sucos podem ajudar, mas não substituem a medicação para evitar a formação de pedras nos rins.

### Morango é rico em antioxidantes



Mais do que deliciosa, essa a fruta tem uma porção de compostos benéficos. Um trabalho do Instituto de Pesquisa em Alimentos da Noruega mostrou que o morango é um dos alimentos mais ricos em substâncias antioxidantes, importantíssimas contra os radicais livres. Além disso, o morango é rico em minerais. Ele possui fósforo, magnésio e potássio, nutrientes fundamentais para o sistema nervoso e a saúde muscular. Vale mencionar também a boa concentração de vitamina C, que é capaz de melhorar nosso sistema imunológico.