



VIDA
saudável

ALIMENTOS
DETOX


E-BOOK DE GUSTAÇÃO

Copyright© 2021 Bookbox

Nutricionista responsável:

Cristiane Ferreira

CRN: 30.073

Revisão:

3C Revisão

Projeto gráfico e editoração:

Equipe Bookbox

Capa:

Equipe Bookbox

Imagens de capa e miolo:

Shutterstock

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

Rossi, Lygia Saad

Alimentos detox / Lygia Saad Rossi, Lilian Anselmi
Matangrano. -- São Paulo: Editora Iracema, 2020.

ISBN: 978-65-5936-001-7

1. Alimentos funcionais. 2. Desintoxicação (Saúde).

I. Matangrano, Lilian Anselmi. II. Título.

20-50439

CDD 613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentos funcionais: Nutrição aplicada:
Promoção da saúde 613.2



[youtube/o_projetosau](https://www.youtube.com/c/projetosaude)



[@o_projetosau](https://www.instagram.com/o_projetosau)



[facebook/oprojetosaude](https://www.facebook.com/projetosaude)

<https://oprojetosaude.com.br/lpalimentosdetox>

#saude #familia #qualidadedevida #bemestar

E-BOOK DEGUSTAÇÃO



Sumário

Introdução	4
Abacate	7
Aveia	13
Berinjela	20
Cacau	24
Cebola	30
Chá Verde	34
Chia	38
Cúrcuma	43
Espinafre	49
Linhaça	55
Oleaginosas	59



Introdução

“A alimentação saudável gera mais saúde e qualidade de vida e pode contribuir para a melhora da imunidade, do humor e da disposição, da prevenção de enfermidades, além de retardar o envelhecimento.”

Segundo o Ministério da Saúde, “A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo. A alimentação saudável proporciona o sentimento de pertencimento social das pessoas, com a sensação de autonomia, ou seja, redescobrir novas formas de colocar à mesa alimentos saudáveis, de preparar sua própria refeição, com o prazer propiciado pela alimentação e, conseqüentemente, com o seu estado de bem-estar.”

Para compor uma alimentação saudável e equilibrada, é preciso observar alguns pilares da nutrição. Uma boa alimentação deve fornecer diariamente a quantidade necessária de água, carboidratos,

gorduras, proteínas, vitaminas, minerais e fibras, sempre respeitando os princípios de moderação, variedade e equilíbrio. Alimentos processados e ultraprocessados devem ser evitados, pois geralmente são ricos em gorduras saturadas, açúcares, sódio, espessantes, aromatizantes e conservantes artificiais, que podem contribuir para o surgimento de doenças como diabetes, câncer e doenças coronárias. Sempre que possível, deve-se priorizar alimentos in natura, pois são mais nutricionalmente equilibrados.

A alimentação saudável gera mais saúde e qualidade de vida e pode contribuir para a melhora da imunidade, do humor e da disposição, da prevenção de enfermidades, além de retardar o envelhecimento.

Sabemos que a vida corrida, o trabalho, a família e tantas tarefas diárias por vezes servem como desculpa para negligenciar os cuidados com a saúde. Mas com planejamento é possível ter uma alimentação mais saudável e equilibrada.

Veja algumas dicas:

- Organize todas as suas tarefas com a ajuda de uma agenda ou planner. Assim, você poderá definir dentro de sua rotina quais dias serão dedicados às compras e ao preparo de suas refeições.
- Se você ainda não costuma cozinhar, não tenha medo e procure receitas e orientações na internet. Hoje, existem muitos sites que





dispõem dessas informações gratuitamente.

- Caso você já saiba cozinhar, organize seu cardápio no início da semana e divida as tarefas com os familiares que moram com você (compras, preparo das refeições, lavagem da louça).
- Congele alimentos para facilitar as refeições. Nem todo alimento mantém seu sabor e textura quando submetido ao congelamento, mas alguns podem ser facilmente congelados, como as leguminosas, por exemplo (feijão, grão de bico, soja).
- Consulte um médico e um nutricionista. Esses profissionais orientarão sobre qual é a alimentação mais indicada para seu caso, verificando se há doenças que devem ser tratadas e controladas, e quais são suas preferências alimentares.
- Aprenda a reconhecer quando você está realmente com fome ou quando se trata de ansiedade, assim será mais fácil evitar a ingestão de calorias extras. Faça suas refeições sentado à mesa, com tranquilidade e sem interferências, como celular e televisão. Coma devagar, mastigue bem e perceba a textura e sabor do alimento que está comendo.



E-BOOK DE GUSTAÇÃO

Abacate



O abacate tem um poder antioxidante incrível graças à presença da glutathione, o antioxidante mais potente que existe no corpo humano.

O abacate é uma fruta muito versátil, que pode enriquecer o café da manhã ou fazer parte das refeições principais. Extremamente saborosa, essa fruta de polpa verde é originária do México e faz parte de pratos típicos da região, como o guacamole. Rico em gorduras boas, o abacate pode aumentar os níveis de HDL, o “bom” colesterol. Conta ainda com muitas vitaminas (A, complexo B, E) e minerais (cálcio, ferro, magnésio e fósforo), além de ser uma das frutas com o mais alto teor de proteínas. O abacate tem um poder antioxidante incrível graças à presença da glutathione, o antioxidante mais potente que existe no corpo humano.



Os benefícios trazidos pelo consumo dessa fruta são inúmeros:

- Combate os radicais livres;
- Fortalece o sistema imunológico;
- Contribui para a saúde e beleza da pele;
- Auxilia na prevenção de doenças cardíacas e câncer;
- Pode auxiliar no controle da pressão arterial;
- Contribui para o bom funcionamento do intestino.

Devido ao seu alto teor de gorduras, é uma fruta calórica e deve ser consumida com moderação para evitar o aumento de peso corporal. Aproveite todos os seus benefícios e incremente suas receitas com mais saúde!



E-BOOK DE GUSTAÇÃO

Receitas

1. GUACAMOLE



**RECEITAS DA
MÃE CORUJA**

[ASSISTA AQUI](#)

INGREDIENTES

- 1 polpa de abacate maduro
- 1 tomate sem sementes picado em cubinhos pequenos
- 1 cebola média picada em cubinhos pequenos
- 2 colheres (sopa) de suco de limão tahiti
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Coentro higienizado picado a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Assista ao vídeo de como fazer essa receita no canal do YouTube Receitas da Mãe Coruja, está bem explicadinho!

2.

MAIONESE DE ABACATE (VEGANA)

INGREDIENTES

- 1/2 polpa de abacate
- Suco de 1/2 limão tahiti
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de mostarda dijon
- Cheiro verde higienizado (a gosto)
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Leve todos os ingredientes para processar no liquidificador até obter um creme bem lisinho. Ajuste os temperos (sal e pimenta) e sirva com pães, torradas, lanches e salada.



E-BOOK DEGUSTAÇÃO

3.

DOCE DETOX DE ABACATE COM CACAU

INGREDIENTES

- 1 polpa de abacate maduro
- 1 a 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- Melado para adoçar (opcional)

MODO DE PREPARO

Amasse bem a polpa de abacate e adicione o cacau e o óleo de coco. Misture bem até incorporar e adoce, se necessário. Disponha em pequenos ramequins e leve à geladeira. Sirva geladinho.



E-BOOK DEGUSTAÇÃO

VOCÊ CONHECE O ÓLEO DE ABACATE?



O óleo obtido a partir do abacate é muito rico em nutrientes. A extração do óleo de abacate ocorre por meio de centrifugação dos frutos quando maduros, isto é, quando estão com consistência mole – exatamente no momento em que apresentam teores mais elevados de óleo.

Devido à grande quantidade de fitoesteróis e vitamina E, o óleo de abacate apresenta muitas propriedades positivas, podendo ter diversas finalidades. A alta concentração de beta-sitosterol confere ao óleo de abacate propriedades bactericidas, antivirais e anti-inflamatórias.

O óleo de abacate também proporciona muitos benefícios à saúde por meio da alimentação. A presença de beta-sitosterol colabora para a saúde do coração, equilibrando o colesterol, além de auxiliar no tratamento de hipertrofia prostática, ajudando a reduzir o risco de câncer de próstata.

Pode ser consumido puro ou com molhos, para tempero de saladas ou em pratos quentes. Por ser estável em altas temperaturas, o óleo de abacate também pode ser usado para frituras, mantendo suas propriedades e nutrientes. Mas atenção: para consumo, o óleo de abacate deve ser puro. Certifique-se de que ele é próprio para consumo antes de ingeri-lo.

Aveia



“**Diabéticos podem ser beneficiados pelo consumo regular de aveia, pois ela tem baixo índice glicêmico, ou seja, libera mais lentamente o açúcar no sangue evitando picos.**”

Aveia é um cereal rico em fibras solúveis e insolúveis, que contribui para a diminuição do colesterol ruim (LDL), para o melhor funcionamento do aparelho intestinal e ainda protege o coração.

Possui maior quantidade de proteínas quando comparada a outros cereais. Ela propicia mais saciedade e pode dar uma ajudinha para aqueles que estão em dieta controlada para a perda de peso. Também é rica em vitaminas e minerais que contribuem para a saúde em geral.

Diabéticos podem ser beneficiados pelo consumo regular de aveia, pois ela tem baixo índice glicêmico, ou seja, libera mais lentamente o açúcar no sangue evitando picos.

Podemos encontrar a aveia nas seguintes versões:

Aveia em flocos finos:

feita a partir de grãos inteiros. Indicada para preparo de vitaminas e como acompanhamento de frutas.

Aveia em flocos grossos (prensada):

também feita a partir de grãos inteiros. É indicada para preparo de granola e como acompanhamento de frutas.

Farelo de aveia (*oat bran*):

obtido a partir da casca dos grãos de aveia, é bastante versátil e pode ser adicionado à frutas, ao cereal matinal e no preparo de vitaminas.

Farinha de aveia:

feita por meio da moagem da parte interna do grão. Pode ser usada em substituição à farinha de trigo em receitas como bolos e biscoitos juntamente com outras farinhas, como amido de milho, fécula de batata, polvilho doce, farinha de arroz etc.

Apesar de muito saudável, pacientes portadores de doença celíaca devem tomar cuidado com a procedência da aveia, pois ela pode conter traços de glúten por contaminação cruzada, especialmente quando vendidas a granel. Para o consumo seguro de aveia por celíacos, é necessário que o produto contenha no seu rótulo a informação clara: “SEM GLÚTEN”.



TENHA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Acesse nossas redes sociais e acompanhe o melhor conteúdo da área de saúde, bem-estar e alimentação saudável, para você estar sempre por dentro do que há de melhor e mais atualizado.

Se informar e mudar hábitos é o primeiro passo para uma vida plena e feliz.



[youtube/o_projetosaudeface](https://www.youtube.com/c/o_projetosaudeface)



[@o_projetosaudeface](https://www.instagram.com/o_projetosaudeface)



[facebook/o_projetosaudeface](https://www.facebook.com/o_projetosaudeface)

Acesse o link para comprar este E-Book!

<https://oprojetosaudeface.com.br/lpalimentosdetox>

#saude #familia #qualidadedevida #bemestar



E-BOOK DEGUSTAÇÃO