

ALIMENTOS QUE CURAM



ALHO | VERDES PODEROSOS | BERINGELA | INHAME | MAÇÃ | OVO | GENGIBRE | ABÓBORA
BATATA DOCE | OFA-PRO-NODIS | CÚRCUMA | LIMÃO | ATEITE | PIMENTAS | SEMENTES | MEL

E-BOOK DE GUSTAÇÃO

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/Projeto Saúde

 @o_projetosauade

 facebook/oprojetosauade



<https://oprojetosauade.com.br/lpalimentosquecuram>

#saúde #prevenção #vidasaudável #estilodevida



E-BOOK DEGUSTAÇÃO



Alimentos QUE CURAM

#alimentação #saúde #prevenção #vidaplena

LIVRO INTERATIVO



E-BOOK DEGUSTAÇÃO

Editor: *Orlando Vicente*

Supervisão editorial: *Orlando Vicente Júnior*

Coordenação editorial: *Gilson Osmar Vicente*

Curadoria de textos: *Ana Paula Ribeiro*

Revisão: *Paula Craveiro*

Produção editorial: *Perfil Editorial*

Imagens: *Shutterstock*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Rossi, Lygia Saad
Alimentos que curam / Lygia Saad Rossi. -- São Paulo:
Editora Iracema, 2021.

ISBN: 978-85-7411-075-2

1. Alimentos 2. Saúde natural. 3. Livro interativo
5. Saúde 6. Vida saudável I. Título.

21-32322

CDD-613.71

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentos que curam: Promoção da saúde 613.71
Iolanda Rodrigues Biode - Bibliotecária - CRB-8/10014

Todos os direitos reservados.

Todos os direitos autorais e artísticos reservados à Editora Iracema. Nenhuma parte desta publicação pode ser utilizada ou reproduzida por qualquer meio ou forma, seja impresso, digital, mecânico, eletrônico, fotocópia ou gravação, sem a expressa autorização da editora.



Av. Armando Ferrentini, 388 - São Paulo - SP
CEP 04103-030 - Tel.: 11 3209-6866
www.editorairacema.com.br
iracema@editorairacema.com.br

E-BOOK DEGUSTAÇÃO

Sumário

INTRODUÇÃO 21

Macronutrientes, micronutrientes e calorias.....23

Caloria23

Macronutrientes.....24

Carboidratos.....24

Proteínas25

Lipídeos26

Micronutrientes26

Vitaminas27

Vitaminas lipossolúveis28

Vitaminas hidrossolúveis29

Minerais.....30

ALHO 31



Benefícios para a saúde31

Efeitos colaterais32

E-BOOK DEGUSTAÇÃO

Receitas	33
1. Chá de alho para resfriados	33
2. Chá anti-inflamatório.....	33
3. Chá para dores de garganta	34
4. Chá relaxante	34
5. Base de pasta de alho	35
6. Pasta de alho temperada	36
7. Suco detox anti-inflamatório.....	37
8. Água de alho	37
Tabela nutricional – 100 g de alho	38

AZEITE..... 39



Benefícios para a saúde	41
Cuidados no consumo	42
Receitas	43
1. Molho pesto	43
2. Azeite aromatizado de ervas.....	44
3. Molho picante para saladas.....	44
4. Hidratante para cabelos	45
Tabela nutricional - 100 g de azeite extra virgem	46

BERINJELA47 

Benefícios para a saúde48

Efeitos colaterais49

Receitas50

- 1. Suco detox de berinjela50
- 2. Berinjela assada50
- 3. Chá de berinjela nutritivo51
- 4. Antepasto de berinjela51

Tabela nutricional - 100 g de berinjela crua52

CANELA53 

Benefícios para a saúde53

Cuidados no consumo55

Receitas56

- 1. Chá de canela.....56
- 2. Chá para combater resfriados.....56
- 3. Panqueca de banana com canela.....57
- 4. Arroz-doce vegano57

Tabela nutricional -100 g de canela58

CÚRCUMA59 

E-BOOK DEGUSTAÇÃO

Benefícios para a saúde	59
Cuidados no consumo	61
Receitas	62
1. Golden milk.....	62
2. Curry em pó.....	63
3. Chá revigorante	64
4. Suco de laranja detox	65
Tabela nutricional – 100 g de cúrcuma	66

ABÓBORA E BATATA-DOCE.....67



Benefícios para a saúde	68
Efeitos colaterais	69
Receitas	71
1. Abóbora-japonesa assada	71
2. Abóbora-paulista gratinada	72
3. Creme de abóbora funcional (Sem lactose) .	73
4. Doce de abóbora com leite de coco	74
5. Sementes de abóbora assada	75
Tabela nutricional - 100 g de abóbora-moranga crua.....	76

Tabela nutricional - 100 g de	
abóbora-japonesa crua	77
Tabela nutricional - 100 g de	
abóbora-de-pescoço crua	78

ABÓBORA E BATATA-DOCE79



Benefícios para a saúde	80
Efeitos colaterais	81
Receitas	82
1. Panqueca sem glúten	82
2. Batata-doce recheada	83
3. Salada proteica de batata-doce	84
4. Brownie com batata-doce	84
Tabela nutricional - 100 g de batata-doce crua	86

GENGIBRE.....87



Benefícios para a saúde	87
Cuidados no consumo	88
Receitas	89
1. Chá de gengibre contra resfriados.....	89
2. Conserva de gengibre.....	90

3. Suco refrescante	90
4. Biscoitos de gengibre e especiarias.....	91
Tabela nutricional – 100 g de gengibre.....	92

INHAME (TARO).....93



Benefícios para a saúde	94
Efeitos colaterais	95
Receitas	96
1. Chips de inhame	96
2. Creme de inhame e abóbora.....	97
3. Maionese de inhame	98
4. Panqueca funcional sem glúten	99
5. Creme de chocolate sem lactose.....	100
Tabela nutricional - 100 g de inhame cru	102

LIMÃO103



Benefícios para a saúde	104
Cuidados no consumo	106
Receitas	107
1. Água morna com limão.....	107
2. Água aromatizada com limão	107

3. Chá gelado de limão	107
Tabela nutricional – 100g de limão-taiti	108

MAÇÃ 109

Benefícios para a saúde	110
Receitas	112
1. Mini bolo saudável de maçã e canela	112
2. Suco de maçã refrescante	113
3. Biscoitos funcionais de maçã.....	114
4. Chá de casca de maçã*	115
Tabela nutricional - 100 g de maçã fuji crua com casca.....	116

MEL E PRÓPOLIS 117

Mel	117
Tipos de mel.....	118
Benefícios para a saúde	118
Cuidados no consumo	120
Própolis.....	121
Tipos de própolis.....	121
Benefícios para a saúde	121

Cuidados no consumo	122
Receitas	124
1. Shot para imunidade	124
2. Chá gelado energizante	124
3. Xarope contra tosse	125
4. Esfoliante natural para pele (uso tópico)	125
Tabela nutricional – 100 g de mel	126

OLEAGINOSAS.....127



Amêndoas	129
Benefícios para a saúde	129
Tabela nutricional - 100 g de amêndoas torradas com sal	131
Nozes	132
Benefícios para a saúde	132
Tabela nutricional - 100 g de nozes cruas sem sal	135
Noz pecan.....	136
Benefícios para a saúde	136
Castanha-de-caju	137

Benefícios para a saúde	137
Cuidados no consumo	138
Tabela nutricional - 100 g de castanha-de-caju torrada com sal	139
Castanha-do-pará	140
Benefícios para a saúde	140
Cuidados no consumo	141
Tabela nutricional - 100 g de castanha-do-pará	142
Avelãs.....	143
Benefícios para a saúde	143
Tabela nutricional - 100 g de avelãs	145
Macadâmia.....	146
Benefícios para a saúde	146
Cosméticos.....	148
Cuidados no consumo	148
Pistache	149
Benefícios para a saúde	149
Cuidados no consumo	150

Tabela nutricional - 100 g de pistache	151
Bônus - Baru	152
Amendoim	152
Receitas	153
1. Iogurte vegano de macadâmia	153
2. Granola funcional	154
3. Bolo de banana e nozes	155
4. Tilápia assada com crosta de castanhas	156
5. Creme de avelãs caseiro	157
Tabela nutricional - 100 g de amendoim em grão cru	158
ORA-PRO-NÓBIS	159
Benefícios para a saúde	160
Cuidados no consumo	161
Receitas	162
1. Chá de ora-pro-nóbis	162
2. Suco verde de ora-pro-nóbis	162
3. Ora-pro-nóbis refogado	163
4. Patê vegano de ora-pro-nóbis	163



Tabela nutricional - 100 g de Ora-pro-nóbis.....164

OVO 165 

Benefícios para a saúde165

Cuidados no consumo e no armazenamento.....166

Receitas168

1. Ovo cozido.....168

2. Omelete saudável169

3. Salada proteica.....170

4. Ovo cocotte com espinafre.....171

Tabela nutricional - 100 g de

ovo (de galinha) inteiro cru.....172

PIMENTAS 173 

Pimenta capsicum174

Pimentas piper nigrum178

Cuidados no consumo180

Outras pimentas.....180

Receitas181

1. Conserva de pimenta.....181

2. Molho de pimenta182

3. Pimenta-cambuci recheada183

SEMENTES - CHIA, QUINOA E LINHAÇA185



Chia185

Benefícios para a saúde186

Cuidados no consumo187

Tabela nutricional – 100 g de chia188

Linhaça189

Benefícios para a saúde189

Cuidados no consumo191

Tabela nutricional – 100 g de linhaça.....192

Quinoa193

Benefícios para a saúde193

Cuidados no consumo195

Receitas196

1. Iskiate (bebida mexicana)196

2. “Pudim” de chia196

3. Vitamina de banana com linhaça.....197

4. Panqueca com farinha de linhaça197

5. Arroz cateto com quinoa.....198

6. Hambúrguer de grão-de-bico com quinoa ..	199
Tabela nutricional – 100 g de quinoa	200

SOJA.....201



Benefícios para a saúde	201
Preparo da soja	203
Cuidados no consumo	204
Receitas	205
1. Edamame aperitivo	205
2. Salada rápida de soja	206
3. Patê de soja	207
Tabela nutricional - 100 g de farinha de soja.....	208

VERDES PODEROSOS - BRÓCOLIS209



Benefícios para a saúde	210
Efeitos colaterais e contraindicações	211
Receitas.....	212
1. Brócolis cozido no vapor	212
2. Suco verde detox.....	213
3. Suco detox energizante	214
4. Falso arroz de brócolis.....	215

Tabela nutricional – 100 g de brócolis216

VERDES PODEROSOS - COUVE217



Benefícios para a saúde217

Alguns benefícios da couve218

Melhor forma de consumir a couve219

Cuidados no consumo220

Receitas221

1. Suco para aumento da imunidade221

2. Suco detox anti-inflamatório.....221

3. Suco energizante222

4. Suco verde detox.....222

5. Polpa de couve.....223

6. Sopa de couve com abóbora (vegana)223

Tabela nutricional – 100 g de couve.....224

VERDES PODEROSOS - ESPINAFRE225



Benefícios para a saúde225

Efeitos colaterais e contra-indicações.....227

Podemos consumir espinafre cru?.....227

Receitas228

1. Suco antienvhecimento	228
2. Suco detox de espinafre	229
3. Espinafre refogado	230
4. Sopa reguladora de intestino	231
Tabela nutricional - 100 g de espinafre cru.....	232

REFERÊNCIAS	233
-------------------	-----



E-BOOK DEGUSTAÇÃO

INTRODUÇÃO

Com o amplo acesso à internet e a facilidade de obter novas informações, somos o tempo todo “bombardeados” com diversos temas e as mais diversas opiniões sobre eles. No campo da alimentação, não é diferente: alimentos que até outro dia eram considerados vilões pela mídia, passam a ser glorificados, sem embasamento científico, de uma hora para outra.

Por isso, em tempos de tanta informação, é muito importante que tenhamos conhecimento, ainda que básico, sobre alimentação saudável e o impacto dela em nossa saúde. Tão importante quanto isso, é selecionar quais são as fontes seguras de conhecimento, para evitar os modismos e a histeria, tão comuns em alguns veículos de informação.

Com o objetivo de trazer informação segura e de qualidade para a toda a população (ou, pelo menos, para que grande parte dela tenha acesso), o Ministério da Saúde elaborou o **Guia Alimentar para a População Brasileira**, com edição revisada em 2014, com base no compilado de contribuições da consulta pública, pela mesma equipe formada por técnicos e pesquisadores da Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde (CGAN/MS), da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (Nupens/USP).

O guia traz as diretrizes alimentares para a população brasileira, contextualizado nos atuais cenários econômico e social de nosso país. Esse texto deve ser considerado uma fonte segura de informações acerca do tema ALIMENTAÇÃO. Vale a pena a leitura!



Por aqui, abordaremos o tema **Alimentação** e sua relação direta com a saúde do nosso corpo. Mostraremos como uma alimentação saudável pode evitar o surgimento ou agravamento de determinadas enfermidades.



Mas, antes mesmo de entender quais são os pilares para uma alimentação saudável, vamos refletir sobre o que é alimentação.

De acordo com o dicionário Houaiss:

ALIMENTAÇÃO

substantivo feminino

ato ou efeito de alimentar(-se)

1 abastecimento renovado do conjunto das substâncias necessárias à conservação da vida; sustento <a. sadia>

2 p.ext. ato de abastecer, prover, fornecer, carregar alguma coisa com o necessário ao seu funcionamento <a. de uma caldeira (com água)>

3 ELETR força de natureza eletromotriz que fornece tensão ou corrente a um dispositivo ou circuito



Assim como conectamos o carregador de um celular na fonte de energia elétrica a fim de abastecer sua bateria, fazemos isso com o nosso corpo por meio da ingestão de alimentos. Mas quais são os alimentos que devemos consumir? Qual é a quantidade ideal de cada alimento? Qualquer alimento fornece energia ao meu corpo? Para responder a todas essas perguntas, precisamos entender a composição dos alimentos.

Macronutrientes, micronutrientes e calorias

Os nutrientes estão presentes naturalmente nos alimentos e tem por objetivo auxiliar no funcionamento normal do metabolismo, para que o corpo possa realizar suas funções básicas. Os nutrientes são subdivididos em MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES.

Quanto maior for a variedade de nutrientes que um alimento tiver, maior será o seu valor nutricional (equilíbrio entre qualidade e quantidade).

Caloria

Caloria é a unidade de valor energético de um alimento, ou seja, é a energia produzida por determinados componentes de cada alimento (a medida usada em tabelas nutricionais é a quilocaloria). Essa unidade de calor é a medida de energia liberada a partir da “queima” (digestão) do alimento, que, em seguida, é utilizada pelo corpo.

Mas não é apenas a quantidade de calorias que definirá se um alimento é ou não saudável. É preciso também observar a quantidade de cada nutriente. Os carboidratos e as proteínas, quando totalmente utilizados no organismo, geram 4 kcal de energia por grama; no caso da gordura, são 9 kcal. Esses valores são necessários para manter o funcionamento do corpo ao longo do dia.





Macronutrientes

Os macronutrientes são aqueles fornecem energia e que devem ser consumidos em maior quantidade. São eles: carboidratos, proteínas e gorduras (também chamados de lipídeos).

Carboidratos

Os carboidratos, também chamados de hidratos de carbono ou glicídios, são biomoléculas que têm como principal função o fornecimento de energia, evitando que as proteínas sejam utilizadas para essa finalidade. Eles também são responsáveis por exercer importantes funções metabólicas e estruturais no nosso organismo, além de participarem da formação dos ácidos nucleicos.

Essas importantes moléculas são encontradas de forma abundante na natureza, especialmente nos alimentos de origem vegetal. A recomendação diária de ingestão de carboidratos é, em média, de 45% a 65% das calorias diárias, mas deve-se sempre considerar as necessidades metabólicas de cada indivíduo. A ingestão inadequada dos carboidratos pode tanto levar a prejuízos ao sistema nervoso (ingestão inferior à recomendada), quanto ao sobrepeso, no caso da sua ingestão em excesso.

Os carboidratos são divididos em simples e complexos. Bioquimicamente, os carboidratos simples são formados por dois monossacarídeos (sacarose, glicose e frutose). Sua digestão é mais fácil, por isso é mais facilmente absorvido pelo organismo, fornecendo energia imediata ao nosso corpo.

Os carboidratos complexos são formados por vários monossacarídeos unidos entre si. Eles têm uma digestão mais lenta e sua absorção tende a ser mais prolongada.

Veja exemplos de alimentos de origem vegetal ricos em carboidratos: cereais e grãos, como trigo, aveia, cevada, milho; derivados dos cereais e grãos, como pães e massas; raízes e tubérculos, como batata, mandioca, inhame etc.; frutas; entre outros. Alguns produtos de origem animal também contêm quantidade considerável de carboidratos, como leite e seus derivados e mel.



Proteínas

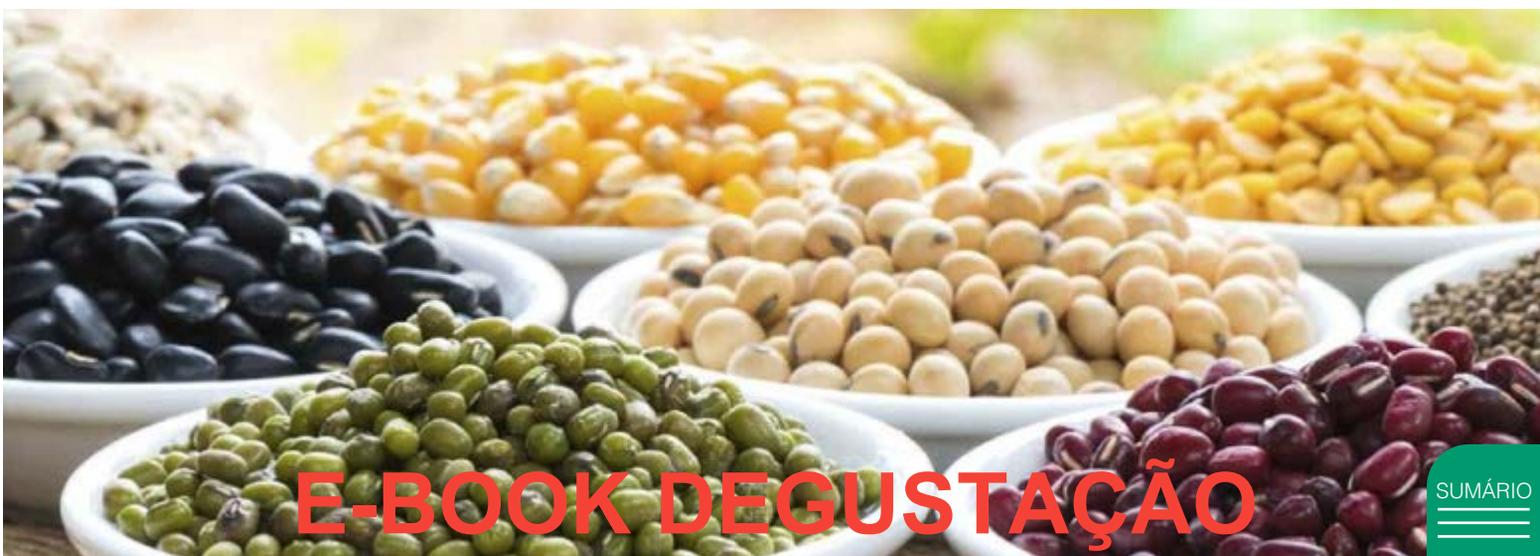
As proteínas, entre outras funções, ajudam no crescimento, na construção e na reparação dos tecidos, como pele e músculos. Elas entram na constituição de qualquer célula, sejam células nervosas no cérebro, células sanguíneas (hemácias), células dos músculos, coração, fígado, das glândulas produtoras de hormônio ou quaisquer outras. As proteínas também fazem parte da composição dos anticorpos do sistema imunológico corporal, portanto, atuam na defesa do organismo.

As proteínas estão presentes, principalmente, nos alimentos de origem animal, como carne, leite e seus derivados e ovos. Mas há inúmeras fontes de proteína nos alimentos de origem vegetal, como em leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico), legumes, hortaliças e castanhas.

As proteínas podem ser classificadas em completas (que contêm todos os aminoácidos), e incompletas (em que há falta de um ou mais desses aminoácidos).

Mas o que são os aminoácidos? Aminoácidos são substâncias orgânicas que fazem parte da formação de toda proteína. Via de regra, as proteínas são formadas por 20 aminoácidos. Dizemos via de regra, pois há proteínas que não possuem todos os aminoácidos na sua formação. O organismo não é capaz de sintetizar todos os aminoácidos (nove, entre 20 aminoácidos, não são sintetizados pelo nosso corpo). Esses nove aminoácidos são os chamados de **aminoácidos essenciais**, e devem ser obtidos por meio da alimentação. Os 11 aminoácidos restantes são produzidos pelo nosso organismo, e são denominados de **aminoácidos não essenciais**.

“As proteínas também fazem parte da composição dos anticorpos do sistema imunológico corporal, portanto, atuam na defesa do organismo.”



Lipídeos

Lipídeos são moléculas orgânicas formadas a partir da associação entre ácidos graxos e álcool.

Os lipídeos exercem importantes funções no nosso organismo, e podem ser tanto de origem animal quanto de origem vegetal (são encontrados nos leites e seus derivados, carnes, ovos, óleos vegetais, entre outros).



Podemos destacar como principais funções dos lipídeos:

- fornecimento de energia. Assim como os carboidratos, os lipídeos também são fonte de energia, mas como segunda opção do nosso organismo;
- manutenção da temperatura corporal e proteção dos órgãos contra lesões;
- contribuição para a absorção de algumas vitaminas pelo nosso organismo, que são as vitaminas solúveis em gordura: A, D, E K;
- ajudam a evitar a desidratação;
- ajudam a dar a sensação de saciedade.

Micronutrientes

Os micronutrientes são divididos entre as vitaminas e os minerais. Eles são necessários ao bom funcionamento do nosso organismo, mas podem ser ingeridos em menor quantidade, se comparados aos macronutrientes, mesmo sendo responsáveis por diversas reações importantes do organismo.

Os micronutrientes têm como principal função facilitar as reações químicas que ocorrem no corpo.



Vitaminas

As vitaminas são substâncias orgânicas não sintetizadas pelo nosso organismo, mas essenciais para o funcionamento do metabolismo e a regulação da função celular. Elas estão divididas entre lipossolúvel e hidrossolúvel.

- **Vitaminas lipossolúveis ou solúveis em gordura: A, D, E K.**
- **Vitaminas hidrossolúveis ou solúveis em água: vitaminas do complexo B e vitamina C.**

Quando é baixa a ingestão dessas substâncias, pode haver a hipovitaminose, que se caracteriza pela carência de uma ou mais vitaminas. Já o excesso de ingestão pode levar à hipervitaminose, o que também pode ser perigoso à saúde. Por esse motivo, é indispensável o acompanhamento de um médico ou nutricionista para a verificação nos níveis de cada vitamina, suplementando caso seja necessário, especialmente nos casos de gestantes, vegetarianos e pessoas submetidas a dietas de baixas calorias.

Vamos entender agora quais são as propriedades de cada vitamina e em quais alimentos encontrá-las.





Vitaminas lipossolúveis

Vitamina A: essa vitamina é muito conhecida pela sua ação antioxidante, inclusive muitos dermocosméticos a apresentam na forma de retinol. Essa vitamina combate os radicais livres, aumenta a imunidade, previne o organismo contra câncer, diabetes e doenças cardiovasculares, além de ser importante para a visão (sua deficiência pode levar à cegueira noturna) e manutenção dos tecidos epiteliais (pele e mucosas). Podemos encontrá-la em vegetais e frutas de coloração alaranjada (cenoura, mamão, manga) e nas hortaliças verde-escuras (espinafre e rúcula). Alguns produtos de origem animal também são ricos em vitamina A, como leite e derivados, gema de ovo, fígado, entre outros.

Vitamina D: de extrema importância para o crescimento e manutenção dos ossos, essa vitamina é responsável pela absorção do cálcio e do fósforo. A vitamina D pode ser produzida pelo nosso organismo por meio de raios ultravioletas, por isso a importância da exposição ao sol em horários adequados indicados pelos médicos dermatologistas. As principais fontes de vitamina D na alimentação são os pescados mais gordurosos (como salmão), ovos, fígado, leite e derivados.

Vitamina E: assim como a vitamina A, essa vitamina é um importante antioxidante, além de atuar no sistema imunológico e na prevenção de envelhecimento precoce das células. Também alivia alguns sintomas da TPM e displasia mamária. Podemos encontrar vitamina E no gérmen de trigo, óleos vegetais e castanhas. A carência dessa vitamina, embora incomum, pode levar a problemas neurológicos.



Vitamina K: essa vitamina está diretamente ligada à cicatrização e à coagulação do sangue, isto é, a sua deficiência pode levar a sangramentos excessivos. Podemos obter essa vitamina ingerindo vegetais de coloração verde-escura como couve, espinafre, repolho e brócolis.

Vitaminas hidrossolúveis

Vitamina C: atua junto à vitamina E na proteção das células contra os radicais livres. Também é uma importante aliada ao sistema imunológico e na síntese de colágeno. Apesar de rara, a carência da vitamina C pode levar ao escorbuto, doença caracterizada por alteração nas gengivas, hemorragias e queda de resistência às infecções. As principais fontes dessa vitamina são as frutas cítricas (laranja, limão, acerola) e as hortaliças (brócolis, couve e agrião).



Vitaminas do complexo B: são vitaminas com propriedades semelhantes, sendo importantes para o fornecimento de energia para o sistema nervoso central. Fazem parte deste grupo: vitamina B1- tiamina, B2- riboflavina, B3- niacina, B5- ácido pantotênico, B6- piridoxina, B7- biotina, B9- folato e B12- cobalamina.

A vitamina B12 é encontrada apenas em alimentos de origem animal, portanto, os vegetarianos devem ter acompanhamento de médico e/ou nutricionista, pois pode haver necessidade de suplementação.



Minerais

Os minerais são considerados essenciais porque fazem parte da composição orgânica estrutural fundamental para as funções fisiológicas.

Eles são divididos em:

- **macrominerais:** cálcio, fósforo, magnésio, sódio, potássio;
- **microminerais:** ferro, zinco, cobre, selênio, cromo, iodo, molibdênio, manganês, flúor.

Veja, a seguir, alguns dos minerais mais importantes para a nossa saúde.

- **Cálcio:** responsável por desenvolver e manter a saúde dos ossos e dentes.
- **Magnésio:** importante para a formação óssea e produção da serotonina. Também ajuda no combate aos sintomas da TPM.
- **Ferro:** previne anemias e ajuda no sistema imunológico.
- **Zinco:** importante para nosso sistema imunológico.
- **Cromo:** regula os níveis de glicose no sangue, além de ajudar a reduzir os níveis de LDL (colesterol ruim) e aumentar os níveis de HDL (colesterol bom).
- **Fósforo:** ajuda na geração de energia para o nosso organismo.
- **Potássio:** importante para o funcionamento do sistema nervoso e dos músculos.
- **Selênio:** ajuda na prevenção de câncer e fortalece o sistema imunológico.



ALHO



O alho (nome científico: *allium sativum*) é uma planta da família das liliáceas, a mesma da cebola e do alho-poró. Trata-se de uma planta perene, ou seja, não precisa ser replantada todos os anos. Consumimos o bulbo (conhecido como “cabeça de alho”), usado comumente como tempero e condimento na culinária.

Mas muitas pessoas não sabem que o alho também pode ser um importante aliado à nossa saúde. Seu consumo para fins medicinais vem sendo estudado pela medicina moderna, embora o seu uso para essa finalidade já seja relatado desde civilizações antigas, por egípcios, gregos, romanos e babilônios.

O alho foi cultivado pela primeira vez na **Ásia** central, como mostra a maioria dos estudos. Há relatos históricos do seu consumo pelos egípcios desde 4500 a.C., que já o utilizavam para a cura de diversas enfermidades. Além disso, também o colocavam junto às tumbas dos faraós, pois acreditavam nos efeitos medicinais mesmo pós-morte.

Benefícios para a saúde

Suas propriedades antisséptica e expectorante também já eram conhecidas, sendo o alho usado para combater doenças respiratórias.

Estudos já mostram inúmeros benefícios do alho à saúde, graças a seus componentes biologicamente ativos, como a alicina. Ele pode ser usado como tratamento coadjuvante para a redução da pressão arterial e para a redução do mau colesterol (LDL).



Mas as suas propriedades medicinais não param por aí. O alho possui propriedades antibióticas, antioxidantes e ajuda na prevenção de câncer de colón, estômago e fígado. Essa planta

incrível também combate fungos e bactérias, além de ser um remédio anti-inflamatório natural.

Há estudos que mostram que o alho pode contribuir para a redução de infartos agudo e do miocárdio. Auxilia

também na prevenção de demência e mal de Alzheimer, quando suplementado em altas doses.

“O alho possui propriedades antibióticas, antioxidantes e ajuda na prevenção de câncer de colón, estômago e fígado.”

Esse bulbo tem um excelente valor nutricional, sendo rico em vitamina A, vitaminas do complexo B, além de conter doses significativas de alguns importantes sais minerais.

No Brasil, não há indicação de uma quantidade diária ideal de alho para o consumo para fins terapêuticos. Fala-se de 1 a 2 dentes de alho por dia, em média, mas o importante é que o alho seja cru e, de preferência, esmagado ou picado (para a liberação da alicina). Quando submetido a certos tipos de processamento, o alho perde parte suas propriedades funcionais, sendo que a fritura é o pior método nesse caso.

Efeitos colaterais

Há pessoas que são especialmente sensíveis ao alho e que podem sofrer com desconforto digestivo, como azia, dores de estômago e até mesmo reações alérgicas.

O alho também está contraindicado em casos de hemorragia e problemas na coagulação sanguínea, pois é um anticoagulante natural. Além disso, pode ter interação com alguns medicamentos.

Por esses motivos, é sempre importante consultar um médico ou nutricionista, especialmente se o objetivo da ingestão for para fins medicinais. Só um especialista poderá avaliar o caso.



Receitas

1. Chá de alho para resfriados

Ingredientes

- 1 dente de alho descascado
- 100 mL de água fervente
- Gengibre e mel a gosto

Modo de preparo

Picar o alho e o gengibre. Adicioná-los à água fervente e deixar descansar por cerca de 10 minutos. Pode ser adicionado mel para adoçar. Coar antes de servir.



2. Chá anti-inflamatório

Ingredientes

- 2 unidades de canela em pau
- 1 colher (sopa) de gengibre
- 3 dentes de alho
- 1 limão cortado em rodellas sem casca
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- Mel a gosto

Modo de preparo

Em uma vasilha, ferver a água com a canela e as rodellas de gengibre. Desligar o fogo e adicionar o restante dos ingredientes. Tampar e deixar descansar por 10 minutos antes de consumir. Coar e adoçar a gosto.





3. Chá para dores de garganta

Ingredientes

4 dentes de alho

1 colher (chá) de cúrcuma

Canela em pau a gosto

1 colher (café) de cravo-da-índia

Modo de preparo

Ferver a água e desligar o fogo. Adicionar os ingredientes à água e deixar repousar por 10 minutos. Coar antes de servir e adoçar a gosto.

4. Chá relaxante

Ingredientes

300 mL de água

2 dentes de alho

1 punhado de camomila



Modo de preparo

Após ferver a água, desligar o fogo e adicionar as folhas de camomila. Deixar em infusão por 10 minutos. Coar e adoçar a gosto.

5. Base de pasta de alho

Ingredientes

250 g de alho descascado

Suco de 1 limão-taiti



Modo de preparo

Bater os ingredientes no liquidificador ou processador até obter uma pasta grossa. Essa é uma das melhores maneiras de aproveitar todos os benefícios do alho, pois, além de ser processado, ele é mantido cru. Essa receita é uma base que pode ser usada com outros ingredientes para aromatizar e temperar as receitas do dia a dia. Pode ser adicionado, por exemplo, um pote de iogurte natural para obter uma pastinha, como uma maionese vegana, muito saborosa para temperar saladas de folhas. Manter a pasta em pote limpo e vedado na geladeira.



6. Pasta de alho temperada

Ingredientes

3 dentes de alho descascados

1 xícara (chá) de leite (pode utilizar leite vegetal para uma pasta vegana)

1 maço de cheiro-verde

Sal a gosto

Azeite de oliva ou óleo de girassol para dar ponto



Modo de preparo

No liquidificador, juntar os alhos descascados, o maço de cheiro-verde já higienizado, o leite e o sal. Bater até formar uma pasta homogênea. Acrescentar o azeite (ou óleo) aos poucos, até chegar na consistência de pasta desejada.

Manter a pasta em pote limpo e vedado na geladeira. Excelente para ser servido com carnes.





7. Suco detox anti-inflamatório

Ingredientes

2 folhas de couve

Suco de 1 limão

2 rodelas de gengibre

2 dentes de alho descascados

Suco de 2 laranjas

1 colher (sopa) de mel

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe antes de consumir.

8. Água de alho

Ingredientes

1 dente de alho descascado

100 mL de água

Modo de Preparo

Colocar o dente de alho esmagado na água. Deixar descansar por no mínimo 8 horas. Ingerir em jejum para ajudar a limpar o intestino e reduzir o colesterol.



Tabela nutricional - 100 g de alho

Energia	(kcal)	113
Proteína	(g)	7,0
Lipídeos	(g)	0,2
Carboidrato	(g)	23,9
Fibra alimentar	(g)	4,3
Cálcio	(mg)	14
Magnésio	(mg)	21
Manganês	(mg)	0,24
Fósforo	(mg)	149
Ferro	(mg)	0,8
Sódio	(mg)	5
Potássio	(mg)	535
Cobre	(mg)	0,15
Zinco	(mg)	0,8
Tiamina	(mg)	0,18
Piridoxina	(mg)	0,44



AZEITE



O azeite é um dos mais antigos alimentos do mundo. Não se sabe com precisão a época do seu surgimento, mas sua utilização é descrita desde o século VII a.C. A oliveira selvagem é nativa da Ásia Menor (Turquia e Síria) e sua origem coincide com a expansão das civilizações do Mediterrâneo.

“Az-zait” significa sumo das azeitonas, pois, diferentemente de outros óleos vegetais que são extraídos de sementes, o azeite é extraído de um fruto. Ele é obtido a partir da prensagem de azeitonas maduras, sendo que sua produção envolve processos como lavagem, moagem, prensa fria e centrifugação.

O Código de Hamurabi, criado há mais de três mil anos, pelo rei Hamurabi da Babilônia, já regulamentava o comércio de azeite há mais de quatro mil anos. Na Grécia, a oliveira era símbolo de paz e sabedoria. Os gregos usavam o azeite como produto medicinal, nos cultos aos mortos, em perfumes e na alimentação. Acredita-se que, no século VIII a.C., os gregos levaram as oliveiras para a Itália.

Em 1560, as oliveiras passaram a ser cultivadas no México e, posteriormente, em países como Chile, Peru, Califórnia e Argentina. As oliveiras foram trazidas pelos portugueses ao Brasil, mas não se aclimataram nas regiões do



país. Hoje, temos cultivo de azeitonas em regiões específicas, como a Serra da Mantiqueira e no sul do Rio Grande do Sul. Em 2012, o ouro líquido (como ficou conhecido o azeite) foi declarado patrimônio cultural pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco).



Um azeite de boa qualidade tende a ter preço mais elevado em relação a óleos comuns, pois, para se obter 1 litro do produto, são necessários 6 quilos de azeitona. Existem cerca de 270 tipos de azeitonas, sendo 24 tipos as mais comuns para a produção de azeite. Temos a Picual, da Espanha; Galega, de Portugal; e Arauco, da Argentina.

Os azeites são classificados conforme sua acidez, o que define também sua qualidade:

Azeite extra virgem: azeite de alta qualidade; sua acidez não pode ultrapassar 0,80%.

Azeite virgem: azeite de boa qualidade, mas inferior ao extra virgem; a acidez deve estar entre 0,80% e 2%.

Azeite refinado: é obtido pelo refinamento de azeitonas de baixa qualidade, o que resulta em um produto com aroma, sabor e cor inferiores.

Azeite composto: consiste na mistura de azeite refinado com outros óleos comestíveis, como o de soja. É o mais indicado para ir ao fogo, pois tem o ponto de fumaça superior a um azeite virgem ou extra virgem, ou seja, resiste a temperaturas mais altas.



No momento da compra, devemos nos atentar à embalagem do azeite, que deve ser de vidro e escura para evitar oxidação do produto. Em casa, ele deve ser guardado em local fresco e ao abrigo da luz. O consumo recomendado é de 30 g ao dia.

“Existem cerca de 270 tipos de azeitonas, sendo 24 tipos as mais comuns para a produção de azeite.”



Benefícios para a saúde

O azeite é um produto riquíssimo em ácidos graxos, especialmente ácido oleico (ômega 9). Essas gorduras insaturadas ajudam a reduzir o LDL (colesterol ruim), contribuindo para a saúde do coração. As gorduras presentes no azeite ajudam também na absorção de vitaminas liposolúveis, ou seja, aquelas que necessitam de meio gorduroso para serem absorvidas (vitaminas A, D, E e K).

Também é rico em polifenóis, que são os antioxidantes responsáveis pelo sabor característico do azeite e que auxiliam no combate a doenças degenerativas e ao câncer de pele.

O azeite é fonte de vitaminas A e E, que contribuem para a saúde da pele e dos cabelos, quando usado regularmente.

Conheça outros benefícios do azeite:

“O azeite é um produto riquíssimo em ácidos graxos, especialmente ácido oleico (ômega 9). Essas gorduras insaturadas ajudam a reduzir o LDL (colesterol ruim), contribuindo para a saúde do coração.”

- **ação anti-inflamatória:** o consumo regular do azeite auxilia no combate a dores crônicas das articulações;
- **prevenção de diabetes tipo 2:** melhora a sensibilidade à insulina;
- **retardamento do envelhecimento:** combate a ação de radicais livres;
- **prevenção de câncer de cólon;**
- **saúde dos ossos:** a presença da oleuropeína ajuda a aumentar as células que formam nossos tecidos ósseos;
- prevenção de hipertensão;
- **melhora a digestão:** o ácido oleico ajuda a prevenir a Doença Inflamatória Intestinal (DII);
- **contribuição para a perda de peso;**
- **redução no risco de depressão.**



Cuidados no consumo

O consumo do azeite, especialmente o extra virgem, é muito benéfico para a saúde. Alguns efeitos colaterais podem ocorrer, mas a maioria deles está ligada ao consumo excessivo do produto. Entre os efeitos indesejáveis, podemos citar aumento de peso, diarreia, pedras na vesícula, queda excessiva da pressão arterial e queda dos níveis de açúcar no sangue (especialmente em pacientes que tomam medicação para essa finalidade).

Não é recomendável o aquecimento do azeite em altas temperaturas, pois, segundo alguns especialistas, as gorduras insaturadas submetidas ao calor se transformam em gorduras saturadas. O ideal, portanto, é consumi-lo **in natura**.

“Não é recomendável o aquecimento do azeite em altas temperaturas, pois, (...) as gorduras insaturadas submetidas ao calor se transformam em gorduras saturadas.”



Receitas

1. Molho pesto

Ingredientes

1 maço de basilico ou manjericão comum (80 g)

230 mL de azeite extravirgem

50 g de xerém de castanha de caju

10 g de queijo parmesão ralado

1 colher (chá) de alho em pó

Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo

Higienizar e secar com um papel toalha as folhas do basilico. Em um processador, coloque todos os ingredientes e aperte a tecla pulsar. Quando já estiver parcialmente misturado, bata mais um pouco na velocidade normal do seu processador até obter um líquido esverdeado, ainda com pontos aparentes de manjericão. Tempere com sal e pimenta e guarde em pote de vidro limpo e vedado na geladeira por até 3 dias. Se você quiser um molho com validade maior, deixe para acrescentar o queijo parmesão no momento de usá-lo.

Além de ser um molho delicioso para acompanhar massas como espaguete e penne, o pesto combina muito bem com pães e torradas e é uma alternativa saudável aos molhos de salada já prontos.



2. Azeite aromatizado de ervas

Ingredientes

- 500 mL de azeite extra virgem
- 1 ramo de alecrim
- 2 ramos de tomilho
- 2 folhas de louro
- 1 dente de alho descascado



Modo de preparo

Levar o azeite ao fogo baixo e aqueça, sem deixar ferver (máximo de 40 °C). Adicionar os demais ingredientes e deixar descansar com a panela tampada por cerca de 1 hora. Colocar o azeite aromatizado em um vidro previamente esterilizado (em uma panela, cobrir o vidro com água, ferver e, depois, levar ao forno em temperatura alta para secar).

A receita ficará mais saborosa com o passar dos dias.



3. Molho picante para saladas

Ingredientes

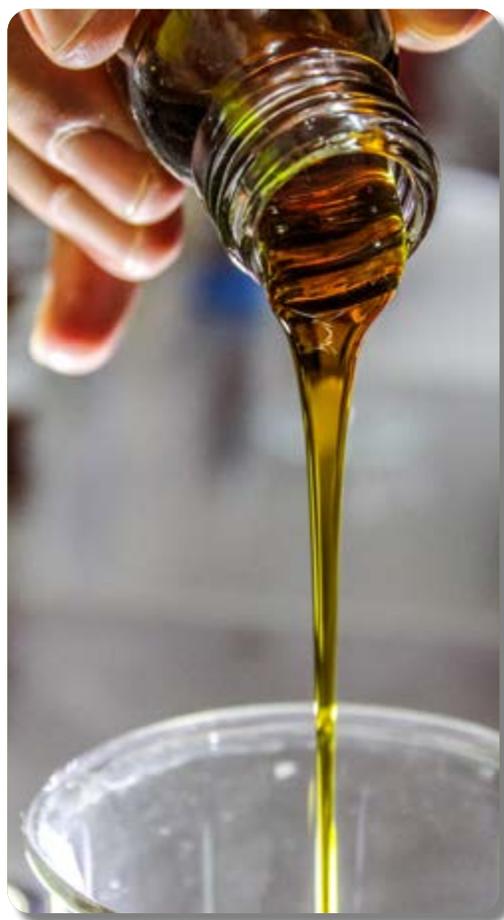
- 50 mL de azeite extravirgem
- 1/2 colher (chá) de páprica picante
- 1/2 colher (chá) de cúrcuma
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela pequena, misturar todos os ingredientes com ajuda de um fouet ou garfo. Colocar sobre a salada apenas no momento de servir para que as folhas não murchem.

4. *Hidratante para cabelos*

Sim, o azeite pode ser usado para hidratar os cabelos, aplicando-o diretamente sobre os fios. Coloque uma pequena quantidade de azeite nas mãos e espalhe por todo o cabelo, da raiz às pontas. Deixe agir por 30 minutos e lave os cabelos normalmente. Se você tiver dúvidas sobre os benefícios dessa hidratação para seu tipo de cabelo, o ideal é conversar com um especialista.



Azeite



E-BOOK DEGUSTAÇÃO

SUMÁRIO



Tabela nutricional 100 g de azeite extra virgem

Energia	(kcal)	884
Lipídeos	(g)	100,0
Gorduras saturadas	(g)	14,9
Gorduras monoinsaturadas	(g)	75,5
Gorduras poliinsaturadas	(g)	9,5
Vitamina E	(mg)	14,33
Vitamina K	(mcg)	60,33



E-BOOK DEGUSTAÇÃO

SUMÁRIO

BERINJELA



O riginária da Índia, segundo aponta a maior parte das evidências, os primeiros registros sobre a berinjela (nome científico: **solanum melongena**) datam do século V.

Pertencente à família **Solanaceae**, a mesma do pimentão, tomate e jiló, a berinjela pode ser facilmente cultivada em áreas de clima tropical. Foi levada à Europa pelos árabes, que já eram grandes consumidores desse fruto. No Brasil, a berinjela chegou por meio de nossos colonizadores portugueses.

A berinjela é sensível a climas frios, chuvosos e geadas, e tem maior adaptabilidade de cultivo nos trópicos.

Há inúmeros tipos de berinjela: roxa (mais comum no Brasil), vermelho-escura, roxa-avermelhada, branca (mais rara). Quanto ao seu formato, ela pode ser alongada ou arredondada. Entretanto, poucas espécies desse fruto são cultivadas para fins de comercialização, sendo a de casca arroxeada a mais

comum. No momento da compra, é importante

verificar se a berinjela está com

a casca bem escura e firme ao toque,

pois aquelas que se apresentam

mais opacas e

moles estão passadas, e

podem ter sofrido alterações

no seu valor nutricional.

Fique atento também

a pequenos orifícios na casca,

pois podem indicar a presença

de larvas.



Benefícios para a saúde

A berinjela é um alimento com valor nutricional muito alto, e não é incomum encontrá-la à venda na versão em pó com finalidade medicinal.

“O consumo da berinjela também pode contribuir para o aumento da imunidade, o bom funcionamento do intestino, prevenção de anemia (...)”

Inúmeros são os benefícios desse fruto para a saúde, embora alguns deles ainda sejam controversos e necessitem de mais estudos e pesquisas para sua efetiva comprovação.

Além de ser um excelente antioxidante (devido à presença de flavonoides), é rica em vitaminas A, B e C, tem alto teor de fibras e é rica em minerais, como magnésio, potássio, ferro, cálcio, zinco e fósforo.

Um dos benefícios mais conhecidos da berinjela é a capacidade de redução do mau colesterol (LDL), quando indicada em uma dieta controlada e orientada por profissional da área de saúde e/ou nutrição. Essa eficácia ainda não é cientificamente comprovada de maneira satisfatória, embora já existam estudos que apontam esse caminho.

O consumo da berinjela também pode contribuir para o aumento da imunidade, o bom funcionamento do intestino, prevenção de ane-

mia, câncer e doenças cardíacas, para o melhor funcionamento do sistema nervoso e equilíbrio hormonal, e ainda pode auxiliar no combate à formação de aterosclerose.

Esse fruto deve fazer parte da alimentação de portadores de diabetes, pois seu consumo favorece a redução dos níveis de glicose no sangue.

Pessoas que pretendem perder peso também podem se beneficiar do consumo da berinjela, já que seu alto teor de fibras contribui para a sensação de saciedade.

Vale lembrar que a berinjela deve ser consumida por inteiro, sem a retirada da casca, onde está a maior parte de seus nutrientes.





Farinha e água de berinjela

A berinjela em pó ou farinha de berinjela, como muitos a conhecem, pode ser facilmente encontrada em casas de produtos naturais e similares. Para que a berinjela em pó contribua para a saúde, ela deve ser produzida a partir da casca.

É possível também encontrar na internet inúmeras receitas de água de berinjela, cujo preparo consiste basicamente em deixá-la de molho em água por algumas horas. Mas será que ela é realmente benéfica para a saúde como apontam estas publicações?

Apesar de ficar muito conhecida, ainda há muita controvérsia sobre a eficácia da água de berinjela no emagrecimento, na redução do colesterol ou no controle de diabetes. Mas o fato é: esse fruto deve fazer parte da sua alimentação, pois ele é muito rico em vitaminas e sais minerais benéficos para a saúde.

Efeitos colaterais

A berinjela não deve ser consumida crua, pois sua casca tem uma substância chamada solanina, uma toxina que atua naturalmente como fungicida e pesticida do vegetal, capaz de causar intoxicação e distúrbios intestinais quando ingerida.

O ideal é submeter o vegetal à cocção, lembrando que altas temperaturas podem minar os nutrientes naturalmente presentes nesse delicioso fruto. Para melhor conservação dos seus nutrientes, a melhor maneira de prepará-la é assar ou cozinhar a vapor.



Receitas



1. Suco detox de berinjela

Ingredientes

1/2 berinjela pré-cozida (de preferência, cocção a vapor)

Suco de 1 laranja

Modo de preparo

No liquidificador, processar o suco de laranja com a berinjela já pré-cozida. Servir gelado e adoçar a gosto. Dê preferência a açúcares minimamente processados, como o demerara ou mascavo.

2. Berinjela assada

Ingredientes

2 berinjelas médias

2 colheres (sopa) de azeite

Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo

Fatiar as berinjelas em rodelas e dispor numa assadeira levemente untada com 1 colher de azeite. Regar o fruto com o restante do azeite e temperar com sal e pimenta do reino. Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 15 minutos. Para deixar esse preparo ainda mais nutritivo, experimente acrescentar no preparo 1 colher (sopa) de cúrcuma, um poderoso antioxidante.

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_projetosaudef](https://www.youtube.com/c/o_projetosaudef)



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



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

Acesse o link para comprar este E-Book!

<https://oprojetosaudef.com.br/lpalimentosquecuram>

#saude #vidaplena #qualidadedevida #bemestar



E-BOOK DEGUSTAÇÃO