

# 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](http://www.editorairacema.com.br)  
[iracema@editorairacema.com.br](mailto:iracema@editorairacema.com.br)

**E-BOOK DEGUSTAÇÃO**

# Sumário

## INTRODUÇÃO ..... 21

Macronutrientes, micronutrientes e calorias.....23

Caloria .....23

Macronutrientes.....24

Carboidratos.....24

Proteínas .....25

Lipídeos .....26

Micronutrientes .....26

Vitaminas .....27

Vitaminas lipossolúveis .....28

Vitaminas hidrossolúveis .....29

Minerais.....30

## ALHO ..... 31



Benefícios para a saúde .....31

Efeitos colaterais .....32

# 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

**BERINJELA .....47** 

Benefícios para a saúde .....48

Efeitos colaterais .....49

Receitas .....50

- 1. Suco detox de berinjela .....50
- 2. Berinjela assada .....50
- 3. Chá de berinjela nutritivo .....51
- 4. Antepasto de berinjela .....51

Tabela nutricional - 100 g de berinjela crua .....52

**CANELA .....53** 

Benefícios para a saúde .....53

Cuidados no consumo .....55

Receitas .....56

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

Tabela nutricional -100 g de canela .....58

**CÚRCUMA .....59** 

# 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-DOCE .....79



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

## LIMÃO .....103



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
<b>OLEAGINOSAS.....</b>	<b>127</b>
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 .....



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 saúde .....165

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

Receitas .....168

1. Ovo cozido.....168

2. Omelete saudável .....169

3. Salada proteica.....170

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

Tabela nutricional - 100 g de

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

**PIMENTAS ..... 173** 

Pimenta capsicum .....174

Pimentas piper nigrum .....178

Cuidados no consumo .....180

Outras pimentas.....180

Receitas .....181

1. Conserva de pimenta.....181

2. Molho de pimenta .....182

3. Pimenta-cambuci recheada .....183

SEMENTES - CHIA, QUINOA E LINHAÇA .....185



Chia .....185

Benefícios para a saúde .....186

Cuidados no consumo .....187

Tabela nutricional – 100 g de chia .....188

Linhaça .....189

Benefícios para a saúde .....189

Cuidados no consumo .....191

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

Quinoa .....193

Benefícios para a saúde .....193

Cuidados no consumo .....195

Receitas .....196

1. Iskiate (bebida mexicana) .....196

2. “Pudim” de chia .....196

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

4. Panqueca com farinha de linhaça .....197

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 - BRÓCOLIS .....209



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 brócolis .....216

## VERDES PODEROSOS - COUVE .....217

Benefícios para a saúde .....217

Alguns benefícios da couve .....218

Melhor forma de consumir a couve .....219

Cuidados no consumo .....220

Receitas .....221

1. Suco para aumento da imunidade .....221

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

3. Suco energizante .....222

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 - ESPINAFRE .....225

Benefícios para a saúde .....225

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

Podemos consumir espinafre cru?.....227

Receitas .....228

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 rodela 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 manjerição 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 manjerição. 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