

_EVENTO: Expoflora, em Holambra, apresenta novidades em flores e plantas ornamentais

_SALUTE: o DNA marcante e a diversidade ainda pouco conhecida dos vinhos uruguaios

CORREIO POPULAR

CAMPINAS 27 DE AGOSTO DE 2017

METRÓPOLE



Novos hábitos, mais saúde

Ter uma vida saudável requer a adoção de comportamentos benéficos ao organismo, como alimentar-se adequadamente, investir na prevenção e evitar o estresse

Especial

ISTOCK

Superpoderosas

Fontes de minerais, vitaminas, ácidos graxos e lipídios, castanhas e nozes crescem na preferência do público que busca uma alimentação saudável

Sheila Vieira
sheila@rac.com.br

Aposto que, ao menos uma vez, você recorreu a um mix de castanhas para aplacar a fome que apareceu no meio da tarde. Ou que já provou uma daquelas barrinhas que, além de cereais e frutas, também levava castanhas. Utilizadas há muito tempo na alimentação de homens e animais, as oleaginosas cresceram em preferência nos últimos tempos graças à descoberta de propriedades benéficas à saúde.

De acordo com a professora da Faculdade de Engenharia de Alimentos da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)** Gláucia Pastore, castanhas e nozes fornecem propriedades de grande demanda para o organismo, como os minerais selênio e zinco, vitamina E e ácidos graxos. Também são fontes de lipídios, gorduras que reforçam o sistema imunológico e agem como anti-

FOTOGRAFIA/FIESP/DIVULGAÇÃO



Gláucia Pastore, da Unicamp: castanhas e nozes fornecem propriedades de grande demanda para o organismo

Elisa Jackix, da PUC-Campinas: oleaginosas são ricas em bioativos, entre eles os polifenóis



Aposte!

Pessoas na meia idade e idosos têm nas castanhas aliados na prevenção de doenças degenerativas, comuns nessas fases da vida por conta da perda da energia celular. Os benefícios vêm da presença de zinco e outros antioxidantes.

inflamatório

Professora de nutrição e dietética, nutrição no esporte e nutrição experimental na Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas) e na Metrocamp, Elisa Jackix diz que as oleaginosas são ricas em nutrientes e bioativos que, além de suprir as necessidades nutricionais, exercem efeitos adicionais à saúde e podem reduzir o risco de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e outras crônicas.

As oleaginosas também contêm nutrientes e bioativos importantes para a integridade dos neurônios, como selênio, ômega 3, cobre, zinco e bioativos com função antioxidante, podendo auxiliar na luta contra o Mal de Alzheimer. “Elas possuem vários componentes promotores de

saúde e, quando consumidas com parcimônia, ajudam a prevenir o ganho de peso por fornecerem fibras e gorduras que contribuem para a saciedade”, diz.

Como a composição nutricional varia, o recomendado é alternar os produtos e as formas de consumo. Seja qual for a opção, no entanto, a preferência deve ser sempre pelas sementes e pelos grãos in natura, por preservar a qualidade das gorduras (ômega 3 e 6) e os antioxidantes que tanto bem fazem à nossa saúde. Além disso, comenta Elisa, alimentos processados comumente consumidos nos lanches, como biscoitos, bolinhos, podem conter aditivos, xarope de glicose e maltodextrina, que não trazem benefícios adicionais à saúde.

Muitas formas de consumo

PATRICIA DOMINGOS/AAO

Carla Abate Marostegan, proprietária da Grão Salutte, confirma que a busca por uma alimentação saudável vem se fortalecendo como tendência entre os frequentadores da loja. “Na opção por comer melhor, as pessoas substituem o lanche da manhã ou da tarde, por exemplo, pelo mix de castanhas”, informa ela, que reforça a importância de conter o impulso pelos excessos e comer moderadamente.

Segundo Carla, também é possível incorporar esses “punhados” de saúde às receitas, a exemplo do peixe com crosta de castanhas, do arroz com lascas de amêndoas, das castanhas com damascos e do bolo de banana com nozes e uvas passas. “Aqui na loja é comum presenciar trocas de receitas e dicas entre os clientes. Nosso público é muito bem informado e ávido por novidades”, comenta.

Com cuidado!
É preciso cautela no consumo de oleaginosas por crianças, dado o alto potencial alergênico desses ingredientes.

Desses intercâmbios de experiências, Carla lembra o caso de um paciente de bariátrica que trocou a suplementação alimentar por mix de castanhas e frutas desidratadas e obteve os mesmos resultados nos exames e o de um consumidor que reduziu o colesterol ruim e elevou o bom consumindo mix com castanhas-dopará.

Na Artes do Tempero, no Box 79 do Mercado Municipal, a castanha-dopará tem dividido as atenções com a de baru. “O baru começou a ganhar fama há dois anos. É muito proteico e ajuda a controlar o diabetes. Sua farinha é indicada para desnutridos, portanto, se consumido em excesso, engorda”, diz Joseane Maria de Moura, sócia da loja.

Nativo do cerrado, o baru tem ômega 6 e 9, pode ser consumido in natura, torrado e como ingrediente em algumas receitas como o molho pesto,



Carla Abate Marostegan, da Grão Salutte: mix de castanhas é opção para lanches da manhã e da tarde

em substituição à noz comum. Para quem não liga de dar uma escorregada nas calorias de vez em quando tem o barutella, creme de chocolate que leva a semente, e em setembro chega à loja o licor de baru.

Outra forma de consumir castanhas

é extraindo seu leite – deixe-as de molho por oito a dez horas, bata no liquidificador e coe – e utilizando a farinha em tortas, panquecas e bolos. Farinhas de oleaginosas, aliás, têm sido bastante procuradas por adeptos de dietas com restrição de carboidratos.



Joseane Maria de Moura, da Artes do Tempero: castanha de baru tem chamado a atenção do público; farinhas de oleaginosas são opções para dietas low carb



CESAR RODRIGUES/AAO

O que é que elas têm?

MACADÂMIA

Possui o maior teor de lipídios e os menores teores de proteína e carboidrato entre as nozes. Tem quantidades elevadas de vitamina B1, magnésio e manganês - 100 gramas dela suprem 58% da ingestão diária recomendada de manganês e 23% da de vitamina B1. Cerca de 60% de seus ácidos graxos são monoinsaturados, mesmo nível encontrado no azeite.



NOZ-PECÃ

Contém mais de 19 vitaminas e minerais e pode contribuir para a diminuição do colesterol ruim (LDL). É a segunda na escala de teor de lipídios, principalmente ácido oleico, e proteína. Também contém magnésio, antioxidantes fenólicos, flavonoides e manganês. Estudos apontam que o consumo diário de uma porção de nozes pode ajudar a proteger o sistema nervoso, atrasando a degeneração de neurônios relacionada à idade.



NOZ COMUM

Um quarto de xícara fornece mais de 100% da ingestão diária recomendada de ômega 3 e grandes quantidades de cobre, manganês, molibdênio e vitamina B7 (biotina). Também contém L-arginina, que proporciona benefícios vasculares a pessoas com doenças cardíacas ou que apresentam risco elevado. Possui oxidantes poderosos na eliminação de radicais livres e, segundo uma pesquisa, seus polifenóis ajudam a prevenir danos quimicamente induzidos no fígado. Duas porções diárias têm papel benéfico na prevenção dos cânceres de próstata e de mama e na contenção do crescimento do tumor. Também pode auxiliar na saúde do cérebro, incluindo o aumento do raciocínio inferencial em jovens.



AMÊNDOAS -

Assim como nas nozes, suas peles também são ricas em antioxidantes (fenois, flavonoides e ácidos fenólicos). Um estudo revelou que uma porção de 28,3 gramas de amêndoas tem quantidade similar de polifenóis totais a uma xícara de brócolis cozidos no vapor ou de chá verde. São ricas em proteínas, e pessoas com nível elevado de colesterol reduziram significativamente os fatores de risco para doenças coronárias a partir do consumo de lanches feitos com amêndoas integrais.



CASTANHA-DO-PARÁ

Fornecer gorduras saudáveis, antioxidantes, fibras, vitaminas e minerais. Em 100 gramas concentra 106% da ingestão diária recomendada de magnésio, 58% da de manganês, 54% da de vitamina B1 e 38% da de vitamina E. Excelente fonte de selênio orgânico, mineral que impulsiona a atividade antioxidante e que pode ser benéfico na prevenção do câncer. É a terceira na escala de teor de lipídios.



PISTACHE

Rico em luteína, beta-caroteno, vitamina E, isoflavonas, lignanas e fitoesteróis. Duas porções diárias aumentam os níveis de antioxidantes e reduzem o colesterol LDL oxidado. Pesquisas mostraram que o consumo por adultos com colesterol elevado levou à redução da pressão arterial sistólica e a respostas vasculares ao estresse. Pessoas que comeram pistache por 24 semanas perderam em média 1,8 centímetro de cintura, diminuíram a glicemia e reduziram o colesterol em 15 pontos.



Fonte: Gláucia Maria Pastore, professora da [Unicamp](#)