

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ALIMENTE SUA MEMÓRIA

Uma boa saída é investir em alimentos que irão ajudar a manter seu cérebro em dia

Gisele Bortoletto
gisele.bortoletto@diariodaregiao.com.br

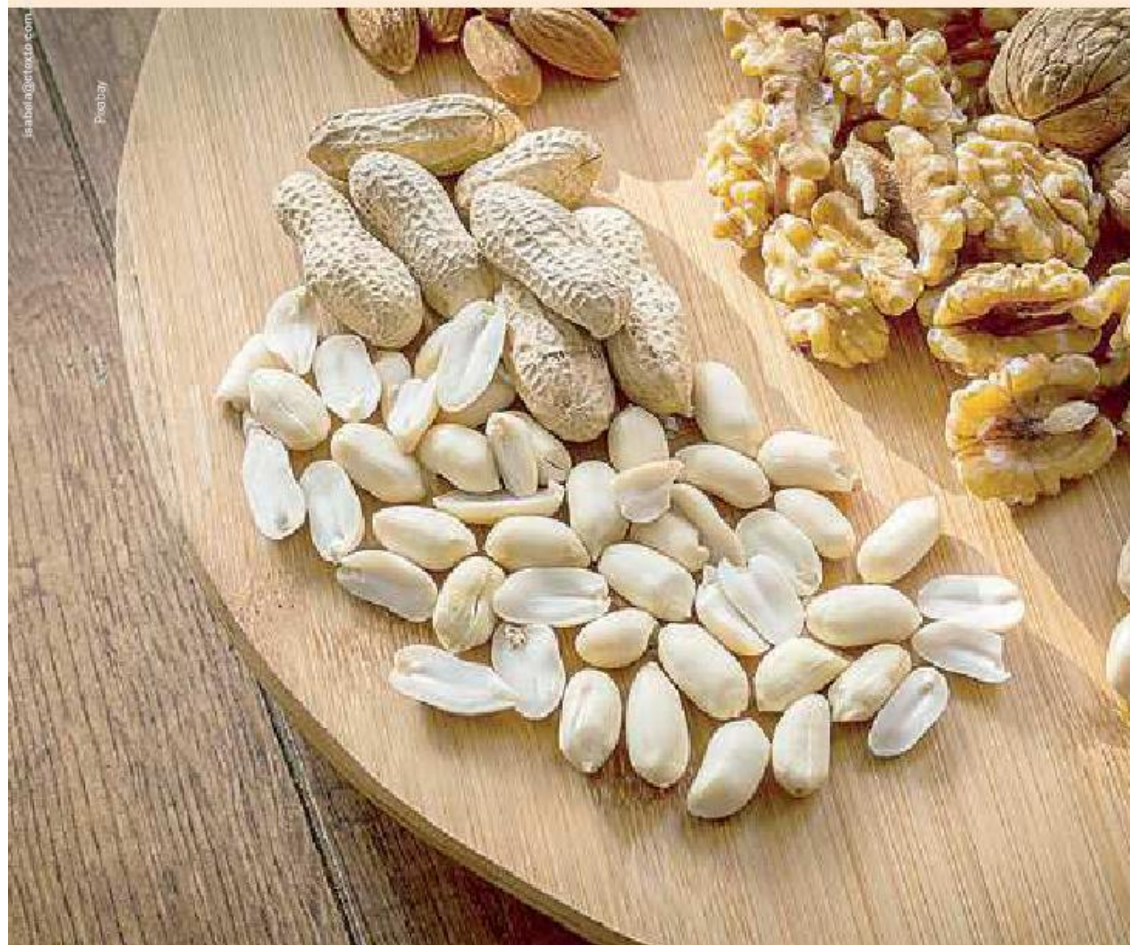
O cérebro humano é responsável por dirigir nosso corpo e é constituído por milhões de neurônios que respondem a inúmeros impulsos externos. Até hoje ainda existem dúvidas com relação ao seu alcance devido à complexidade de seu funcionamento e diversas doenças o deterioram lentamente.

Para minimizar o problema, uma boa saída é investir em alimentos que irão ajudar a manter seu cérebro saudável. Isso porque o cérebro precisa se alimentar com os nutrientes adequados, que o façam render e funcionar com toda a sua capacidade. Existem alguns alimentos específicos que ajudam a fortalecer a memória, concentração, aprendizagem e até melhorar o estado de ânimo. Desta maneira, com uma

dieta balanceada e uma vida saudável, a longevidade do cérebro pode se estender, bem como sua vitalidade, que normalmente regride com o passar dos anos, e prevenir doenças como o Alzheimer.

“Curiosamente, ainda estamos descobrindo como este sistema impressionante funciona: pesquisas recentes revelaram que, ao contrário do que se imaginava, determinadas regiões do órgão continuam a

produzir novas células nervosas mesmo na fase adulta, num processo conhecido como neurogênese. Tamanho esforço, além de demandar uma carga energética significativa, depende do bom funcionamento dessas estruturas – questão diretamente ligada à nutrição”, diz a nutricionista Sinara Menezes. Conheça alguns alimentos que não deverão ficar fora da sua dieta se quiser manter seu cérebro sempre jovem.



Nozes e castanhas

Nozes são também excelentes fontes de selênio, segundo o especialista. “É um lanche prático, que você pode comer em qualquer lugar”, sugere Theo Webert. Para ele, a castanha do Pará, a macadâmia e avelãs são as mais ricas em selênio e há uma forte ligação entre a deficiência desse nutriente e o surgimento de problemas cognitivos durante o envelhecimento. Vitamina E e gorduras boas completam a receita neuroprotetora dessas oleaginosas. Aposte também nas brasileiras castanhas-do-Pará, de caju e de baru. Varie com pistache, nozes e amêndoas.

Peixes

Não deixe de incluir pelo menos duas vezes por semana no cardápio o peixe. Salmão, trutas, atum e sardinha são ricos em ácido graxo ômega-3, que fazem do peixe uma excelente escolha como substituto de carnes vermelhas. Essa gordura do grupo das poli-insaturadas é destacada por vários motivos. O ômega 3 atua na conexão entre os neurônios

facilitando a plasticidade sináptica “O Ômega-3 é excelente para reduzir a inflamação, aumentar a imunidade e ainda diminuir o risco de doenças cardíacas diversas. Além disso, peixes são excelente fonte de selênio, que também ajuda a diminuir a inflamação, deixando o caminho livre para as células do cérebro se regenerarem”, diz o nutrólogo Theo Webert.

Badejo à Fiorentina (badejo ao creme de espinafre)

(Por Cantinella)

Ingredientes

1 kg de badejo cortado em 4 postas
Creme de espinafre
3 a 4 batatas cozidas e cortadas em 4 e passadas na manteiga e salsinha.

Modo de preparo: tempere as postas de peixe com sal, pimenta do reino, noz moscada, vinho branco e azeite. Deixe descansar em geladeira por 1/2 hora antes de grelhar. Passe as postas na farinha de trigo e bata suavemente para tirar o excesso. Para grelhar use uma chapa ou frigideira com um fio de azeite. Doure todos os lados por igual, coloque no

prato, cubra com o creme de espinafre e guarneca com as batatas.

Para o creme de espinafre
1 maço de espinafre fresco
1 cebola picada
1 e 1/2 colher de sopa de farinha de trigo
Sal
Manteiga

Modo de preparo: Separe as folhas do espinafre e bata no liquidificador com a farinha e o sal e um pouco de água. Refogue a cebola na manteiga até dourar e acrescente o espinafre batido. Cozinhe em fogo médio mexendo sempre até que fique cremoso. Retire do fogo e sirva sobre o peixe.

Azeite de oliva

“Rico em antioxidantes e polifenóis que protegem as células do efeito danoso dos radicais livres, também são fontes de gordura monoinsaturada que auxilia na captura do colesterol ruim circulante no sangue, impedindo sua absorção”, explica o cardiologista Fúlvio Barberato.

Um estudo feito na Universidade Temple, nos Es-

tados Unidos, demonstrou em animais que o azeite impede a proliferação de placas beta-amiloides. Essas estruturas estão associadas à destruição de neurônios e à interrupção da comunicação entre eles, as sinapses, desencadeando a doença que provoca o esquecimento. Uma dica é usar uma colher de azeite extra virgem por dia.



Domingo, 14 de
janeiro de 2018
**Bem
estar**
12

Divulgação



Guacamole

(Por chef Ana Spengler)

Ingredientes

1 abacate
1 tomate picado (sem pele, sem semente)
1 cebola roxa picada
1/2 limão (suco)
Coentro

Azeite
Tempero lemon pepper

Modo de preparo: Amasse o abacate e adicione o suco de limão, tempere com o tempero pronto. Adicione o tomate, a cebola e misture bem. Coloque folhas de coentro, azeite e sirva com tortilhas de milho.

Abacate

Considerado injustamente o vilão das dietas, muito é dito sobre o abacate, e mesmo com um alto teor calórico trata-se de uma fruta muito nutritiva. A nutricionista do Hospital e Maternidade São Cristóvão, Cintya Bassi explica que, mesmo com um alto teor calórico é muito nutritivo, com ômega 9 que combate o colesterol ruim (LDL), ajuda a reduzir os níveis de glicose no organismo e tem função anti-inflamatória. “O abacate ainda tem propriedades terapêuticas como nutrientes que aliviam os sintomas da TPM, “o magnésio que auxilia na

produção de progesterona e a vitamina B6 que auxilia a produção de serotonina estão presentes na fruta, e possuem influência direta na sensação de bem estar e humor”, explica. “O fruto é rico em vitaminas B6, B12, C e E, além de selênio, luteína, colina e outros compostos fundamentais para os neurônios”, explica o nutrólogo e pesquisador Edson Credidio, autor de uma pesquisa sobre o fruto na **Universidade de Campinas (Unicamp)**. É rico em gordura monoinsaturada, que protege as artérias, garantindo o fluxo sanguíneo inclusive para o cérebro.

Suco de uva integral

“É fonte de resveratrol, um poderoso antioxidante presente na casca da uva, atua ‘varrendo’ os radicais livres do organismo, inibe a oxidação das gorduras e a agregação plaquetária, auxiliando na prevenção de doenças cardiovasculares”, diz a nutricionista Flávia Moraes, da rede Mundo Verde. O consumo regular e moderado da bebida esta associado à diminuição no risco de problemas cardiovasculares, e essa característica é associada principalmente ao resveratrol, uma substância com capacidade antioxidante, ou seja, que protege as células do envelhecimento e que tem efeito no aumento do colesterol HDL, considerado bom e na redução do colesterol LDL, considerado ruim. “Além disso, pesquisadores brasileiros concluíram em estudo realizado com coelhos, que a ingestão da substância auxilia na dilatação das artérias, fator protetor importante, já que facilita a circulação sanguínea”, diz o cardiologista Fúlvio Barbato.



Smoothie

(Por Luminus)

Ingredientes

Dois copos de suco gelado de uva (200 ml)
1 xícara de morangos congelados
1 banana congelada
6 gramas de gengibre sem casca

Modo de preparo: Coloque dois copos de suco no liquidificador, adicione o morango e a banana congelados e o gengibre. Bata até homogeneizar a mistura. Sirva ainda gelado. Dica: Enfeite com frutas na borda do copo e use um canudo largo para beber com mais facilidade.

Pixabay



Divulgação

Vegetais de verde-escuro

Hortalças de cor verde-escuro concentram substâncias parceiras do sistema nervoso, por isso não devem ser deixadas de fora do cardápio ao longo de toda a vida. São ricos em água e fibras e contribuem para que a proteína presente em outros alimentos seja melhor absorvida.

“Ainda suprem a necessidade de ferro, cálcio e zinco, que estão presentes nas opções de origem animal, e são fontes de vitaminas A, C e K”. Mas entre eles, o espinafre tem papel de destaque. Em outras palavras, o espinafre contribui para manter o cérebro jovem e para prevenir doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. Os benefícios são provavelmente ligados a seus elevados níveis de vitaminas e nutrientes, como vitamina K, luteína, folato e betacaroteno, um antioxidante presente

na cenoura. “Perder a memória ou habilidades cognitivas é um dos maiores medos das pessoas à medida que envelhecem.

Dado que o declínio desta capacidade é decisivo em doenças como o Alzheimer e em outras demências, aumentar o consumo de vegetais folhosos pode ser uma forma simples e barata de proteger o cérebro”, alerta a pesquisadora e pesquisadora Martha Clare Morris, .

Nenhum outro estudo havia analisado até agora a relação entre a vitamina K e as alterações nas capacidades cognitivas ao longo do tempo – complementa – e apenas um número limitado de estudos encontrou alguma ligação com a luteína”, diz a Cynthia Maureen. Além dele, brócolis, rúcula e couve oferecem ácido fólico, vitamina que resguarda a massa cinzenta.

Torta integral de brócolis

(Por Sanavita)

Ingredientes

Massa:

- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo refinada
- 1 medidor de bebida de arroz + fibras original (diluído em 200 ml de água)
- 1/3 xícara (chá) de óleo de canola
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal marinho

Modo de preparo da massa: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem.

Em um refratário de vidro coloque metade da massa, coloque o recheio de sua preferência, e cubra com a outra metade. Leve ao forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 20 minutos em temperatura média (180°C).

Ingredientes recheio:

- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- ½ cebola picada em cubos pequenos
- 1 dente de alho picado
- 2 xícaras (chá) de brócolis cozido e picado
- Sal e pimenta moída a gosto

Modo de Preparo do recheio: Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o brócolis picado, acerte o sal e a pimenta e reserve para o recheio da torta.