

NUTRIÇÃO | POR THAÍS MANARINI

A onda das bebidas proteicas

Estão chegando ao mercado dois produtos turbinados com proteína, nutriente conhecido por fortalecer os músculos. A marca Itambé lança um leite (nas versões semi e desnatada) que apresenta o dobro da substância em relação aos similares. Já a Maxxi Ovos investe em uma linha com três sucos integrais, todos enriquecidos com albumina, a famosa proteína do ovo. A nutricionista Cynthia Antonaccio, da Equilibrium Consultoria, na capital paulista, vê as novidades com bons olhos. "É uma tendência mundial", diz. Segundo ela, a proteína não deve ser encarada como coisa de marombeiro, não. "Esse nutriente favorece a saciedade, o que é interessante em um mundo ansioso por comida como o nosso", afirma. Portanto, as bebidas proteicas são indicadas para todos — de crianças a idosos — que quiserem fazer lanches intermediários capazes de deixar a barriga cheia por mais tempo.

MUITO ALÉM DA SEMENTE

Pesquisa brasileira confirma que a chia tem atributos importantes para a saúde. E desvenda que seu óleo é igualmente vantajoso

A pesar de não ter achado indícios diretos de que o cereal emagrece — um dos poderes creditados a ele —, a nutricionista Rafaela Marineli descobriu motivos tão ou mais bacanas para investir no alimento. Em sua tese de doutorado, conduzida na Faculdade de Engenharia de Alimentos da **Universidade Estadual de Campinas**, no interior paulista, a expert constatou que o consumo da semente e de seu óleo reverteu algumas complicações da obesidade em cobaias.

"Houve redução na resistência à ação da insulina, o que facilita o aproveitamento da glicose, e uma melhora no estado inflamatório, entre outros benefícios", descreve Rafaela. Essas mudanças são críticas para afastar o diabetes e blindar o sistema cardiovascular. "Embora tenha sido feito com animais, o trabalho nos dá subsídios para incentivar a inclusão do alimento na rotina", completa. O óleo, que fez sua estreia em uma experiência desse tipo, é indicadíssimo para regar saladas.

NUTRIÇÃO | POR THAÍS MANARINI**OS SEGREDOS
DA MARMITA
SAUDÁVEL**

Ela está na moda porque é parceira de um cardápio equilibrado e do salário. Mas há macetes para que realmente compense investir na quentinha — que nem precisa ser quentinha. Afinal, não adianta levar a comida de casa se ela chegar toda sem graça ao trabalho, né?

**O POTE**

Se a refeição vai ao micro-ondas, prefira o de vidro, que também é fácil de limpar. O de plástico tem a vantagem de não quebrar. Só que alguns liberam compostos nocivos quando aquecidos. Se optar por um deles, esquente a comida no prato.

A SOBREMESA

Que tal ir de fruta? As mais resistentes são maçã, pera, banana, goiaba, laranja e mexerica. Também dá para levar morango, uva, mamão, melão e manga picados em um potinho — basta deixar na geladeira ou na sacola térmica.

**A SALADA**

Se for saborear legumes crus, é neste pote que devem ficar — aqui, nada será reaquecido. É essencial que os vegetais estejam secos. Então, após lavá-los em casa, deixe escorrer bem. E forre o recipiente com papel-toalha.

**O TEMPERO
DA SALADA**

É imprescindível que vá em um pote separado. Isso porque, se temperar as folhas em casa, elas chegarão murchinhas no escritório.

O PRATO PRINCIPAL

Não deve sofrer alterações de textura e sabor ao ser aquecido. Nesse sentido, grelhados e assados são ótimas opções de fontes proteicas. Purês, legumes cozidos, macarrão (sem muito molho) e arroz com feijão também fazem bonito.

OS LEGUMES COZIDOS

Para evitar que soltem muita água, uma boa é prepará-los no vapor. Mas a verdade é que, se estiverem cozidos, o melhor mesmo é acomodá-los junto com o prato quente. Assim, ao aquecer tudo, a umidade não será um problema.

O QUE DEIXAR DE FORA

Esqueça as frituras, porque perdem a crocância assim que esquentadas. Os peixes, por mais saudáveis que sejam, são delicados e ficam borrachudos após a passagem pelo micro. Também faz sentido evitar ovo. Ele estraga fácil e pode contaminar o resto da comida.

COMO ARMAZENAR

O correto é que a marmitta não fique em temperatura ambiente por mais de três horas. Agora, se não tiver geladeira na firma, uma bolsa térmica recheada com saquinhos de gelo resolve a questão. Aliás, a bolsa é bem-vinda se o trajeto de casa para o trabalho for longo.

Em casa, antes de montar a marmitta, coloque os alimentos em um prato. Assim, você não corre o risco de exagerar



Baixe o aplicativo Blippar, aponte a câmera do celular para esta página e confira sugestões de marmittas saudáveis.

E A SALADA NO POTE?

Eis uma pedida prática, que dispensa refrigeração



- 1 Na base do pote coloque azeite, limão e sal — ou o molho que preferir.
- 2 Nessa parte entram os itens que vão marinar no tempero, a exemplo de pepino, cenoura, vagem, rabanete e lentilha.
- 3 Pode acrescentar outros vegetais, como tomate, palmito, brócolis, couve-flor, milho e ervilha. Cogumelos caem bem.
- 4 Essa é a camada das folhas. Ponha alface-americana, rúcula, agrião, acelga, repolho e por aí vai.
- 5 Finalize com sementes, queijos e croûtons (aquelas torradinhas, sabe?).