



# Info-nut



## Informativo Digital da Escola de Nutrição da UFBA N.112/2012

Salvador, 10 de agosto de 2012

### Aluno do curso de Gastronomia tornar-se finalista

O aluno de Gastronomia, Everton Luan Oliveira de Figueiredo está entre os finalistas do 1ºBFE - Brazilian Food Experience de 2011 com receita doce. O aluno foi escolhido entre 90.000 inscritos, com o prato doce Santa Cesta.



Everton Luan  
Oliveira de  
Figueiredo  
Salvador-BA  
UFBA  
Santa Cesta

### Alimentos certos protegem contra gripes e resfriados

Durante o inverno, a tendência é se proteger do frio em ambientes fechados, o que contribui para a propagação de vírus e bactérias. Se o seu sistema imunológico estiver com alguma deficiência, as portas de entrada para as doenças típicas da estação ficam ainda mais abertas.

Uma dieta com os itens certos pode ajudá-lo a se fortalecer, e, conseqüentemente, evitar gripes, resfriados e outros incômodos que surgem nessa época do ano. Basta reconhecer e, claro, consumir os chamados alimentos funcionais, que, além de nutrir, são capazes de afetar benéficamente uma ou mais funções do organismo, e, assim, aumentar o bem-estar e reduzir os problemas de saúde.

As pesquisas em engenharia alimentar apresentam resultados que algumas vezes podem ser contraditórios - que o diga o ovo, que de vilão passou a ser o mocinho das refeições. No entanto, algumas referências são clássicas e têm eficiência comprovada já há algum tempo.

Veja a seguir o que deve ser incluído na dieta para "turbinar" seu sistema imunológico.

Vitamina C



Exemplos: frutas com sabor cítrico, como laranja, tangerina, abacaxi, maracujá, acerola e morango. Muitas pessoas aumentam a ingestão de vitamina C durante o inverno, pois ela contribui para o fortalecimento do sistema imunológico. No entanto, segundo Fabiana Schmidt, nutricionista da clínica Ágape, em São Paulo, o organismo humano absorve no máximo 80 miligramas de vitamina C por dia (valor compatível a um homem adulto; para as mulheres essa quantia cai para 65mg). O que passa dessa conta simplesmente é eliminado junto com a urina. Isso acontece, por exemplo, com os suplementos vitamínicos, que em média oferecem 1 grama do nutriente. Além do "desperdício", a vitamina C em excesso pode se tornar um agente oxidante, em outras palavras, contribui para o envelhecimento.

O consumo diário de duas frutas é a quantidade ideal. Mas aqui cabe outro alerta da nutricionista: "A vitamina C é sensível à luz, calor e ao oxigênio. Por isso, as frutas devem ser consumidas extremamente frescas". De acordo com Fabiana, não adianta comer uma fatia de abacaxi que estava exposta em um restaurante self service, pois após 15 minutos de contato com o ar, a fruta perde sua concentração de vitamina C. "Confie mais nos alimentos da sua casa". E ela ensina: "frutas com vitamina C não devem ser guardadas na geladeira (sensibilidade à temperatura) e para conservá-la, depois de cortadas, sele-as com um papel filme (sensibilidade à temperatura) e para conservá-la, depois de cortadas, sele-as com um papel filme".

### Probióticos

Exemplos: leites fermentados, iogurte com lactobacilos, fibras solúveis encontradas nas frutas (inclusive em suas cascas) e cereais integrais. Os probióticos são carboidratos não digeridos pelo organismo humano e que contribuem para a manutenção da flora intestinal. "É preciso ter um bom funcionamento do intestino, pois é lá que começa a defesa do organismo", alerta Lara Natacci, nutricionista da Nutri Vita Assessoria Nutricional.

Segundo a profissional, se as bactérias do aparelho digestivo não estiverem desempenhando adequadamente seu trabalho, as vitaminas e minerais consumidos não serão absorvidos da forma que deveriam. Um dos grandes vilões para a destruição do equilíbrio intestinal, de acordo com Lara, é o antibiótico, que por conta do aumento do índice de doenças, é mais ingerido justamente no inverno. "Além de acabar com as bactérias ruins, ele também destrói as que trabalham a favor da nossa saúde", explica.

### Ômega 3

Exemplos: linhaça e peixes gordurosos - salmão, atum e sardinha. Como não é produzido pelo nosso organismo, o ômega 3 deve ser incluído na dieta. E sua principal função contra as doenças de inverno é o poder antiinflamatório. A nutricionista Lara Natacci recomenda uma porção de peixe duas ou três vezes por semana. Já a linhaça pode ser consumida diariamente e de duas formas: a semente triturada - como ingrediente para vitaminas ou adicionada à refeição como farinha - e em óleo. "Como o azeite de linhaça não possui um sabor agradável, indico que seja misturado na mesma proporção ao azeite de oliva ou de macadâmia", diz Lara.

Vegetais com folhas verde-escuras  
Exemplo: rúcula e agrião.

A nutricionista Fabiana Schmidt cita esse grupo alimentar como fonte de ácido fólico e excelente para fortalecer o sistema imunológico. A quantidade mais apropriada é de 250ml (uma xícara de chá) por dia. Para conservá-los, é indicado o armazenamento na geladeira.

## Alho

Quem nunca ouviu falar que um chazinho de alho faz bem para quem está com aquele mal-estar de gripe? Fabiana diz que muito dessa fama deve ser creditada ao efeito psicológico. "Ele provoca uma sensação agradável, assim como uma sopa". No caso da bebida quente, é bem-vinda a adição de canela, que é um agente expectorante.

Caráter emocional à parte, o alho, pode sim, contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico. Mas para ter esse efeito é preferível optar pelo consumo em cápsula. "O óleo de alho em cápsula possui quase 1 grama do princípio ativo. Já o chá não concentra mais que 100 miligramas," explica Fabiana. A única contra-indicação é para quem sofre de gastrite moderada ou forte, pois a cápsula é um pouco ácida e, claro, para quem não quer ficar com uma halitose acentuada.

A nutricionista Lara Natacci destaca ainda outra característica do alho: antitossígeno. Ou seja, pode ser usado para acalmar a tosse e combater alguns sintomas de doenças crônicas do aparelho respiratório.

Fonte: Terra Notícias

## ANVISA alerta para risco de consumo de suplemento alimentar

O consumo de alguns suplementos alimentares, como Jack3D, Oxy Elite Pro, Lipo-6 Black, entre outros, pode causar graves danos à saúde das pessoas. É o que alerta a Agência Nacional de Vigilância Sanitária.

De acordo com o alerta da Agência, alguns desses suplementos contêm ingredientes que não são seguros para o consumo como alimentos ou contêm substâncias com propriedades terapêuticas, que não podem ser consumidas sem acompanhamento médico. Os agravos à saúde humana podem englobar efeitos tóxicos, em especial no fígado, disfunções metabólicas, danos cardiovasculares, alterações do sistema nervoso e, em alguns casos, levar até a morte.



“O forte apelo publicitário e a expectativa de resultados mais rápidos contribuem para uso indiscriminado dessas substâncias por pessoas que desconhecem o verdadeiro risco envolvido”, afirma o diretor de Controle e Monitoramento Sanitário da ANVISA, José Agenor Álvares. O alerta da ANVISA ressalta, ainda, que muitos desses suplementos alimentares não estão regularizados junto à Agência e são comercializados irregularmente em nosso país.

Segundo o diretor da ANVISA, são produtos fabricados a partir de ingredientes que não passaram por avaliação de segurança. “Esses suplementos contêm substâncias proibidas para uso em alimentos como: estimulantes, hormônios ou outras consideradas como doping pela Agência Mundial Antidoping”, explica Álvares.

## DMAA

Recentemente, a Organização Mundial de Saúde, por meio da Rede de Autoridades em Inocuidade de Alimentos, alertou que vários países têm identificado efeitos adversos associados ao consumo da substância dimethylamylamine (DMAA), presente em alguns suplementos alimentares. O DMAA é um estimulante usado, principalmente, no auxílio ao emagrecimento, aumento do rendimento atlético e como droga de abuso.

Essa substância, que tem efeitos estimulantes sobre o sistema nervoso central, pode causar dependência, além de outros efeitos adversos, como insuficiência renal, falência do fígado e alterações cardíacas, e pode levar a morte. Alguns países já proibiram a comercialização de produtos que contém DMAA, como Austrália e Nova Zelândia.

“O DMAA tem sido adicionado indiscriminadamente aos suplementos alimentares, apesar de não existir estudos conclusivos sobre a sua dose segura”, afirma Álvares. No Brasil, o comércio de suplementos alimentares com DMAA também é proibido.

A ANVISA incluiu o DMAA na lista de substâncias proscritas no país, fato que impede a importação dos suplementos que contenham a substância, mesmo que por pessoa física e para consumo pessoal. Entre os suplementos alimentares que possuem DMAA estão: Jack3D, Oxy Elite Pro, Lipo-6 Black, entre outros.

Fonte: Imprensa/ANVISA

**Escola de Nutrição - UFBA Av. Araújo Pinho - nº 32 - Canela**

**Cep: 40.110-150 - Salvador - BA - Brasil -**

**Tel.: 71 3283-7700**