

Alimentos superpoderosos

Eles combatem o envelhecimento precoce e auxiliam na recomposição de células envelhecidas

Centenas de pessoas estão aderindo ou querendo saber mais sobre a onda da alimentação viva, na qual nada se cozinha. O novo conceito, embora difícil de ser absorvido, tem atraído cada vez mais pessoas de diferentes sexos, idades e até culturas. A moda está pegando tão rapidamente que faz lembrar a febre macrobiótica que marcou a década de 70.

Afinal, o que é a alimentação viva? Elizabeth Diniz, psicóloga carioca que há menos de um ano mudou para um condomínio em Nova Lima, dá mostras de como essa moda está contagiando mais e mais pessoas. Por problemas de saúde, há cinco anos foi obrigada a parar de fumar e mudar os hábitos de vida. Passou a fazer caminhadas e a obedecer uma dieta rica em fibras, verduras e frutas. Não satisfeita com os resultados obtidos, resolveu conhecer de perto o conceito de alimentação viva. Gostou tanto que mudou novamente suas rotinas.

Hoje, quando lembra, Elizabeth sabe que vai precisar de mais um tempinho antes de sair de casa para o trabalho. Isso porque, depois da chuvaçada matinal ela mesma vai até a geladeira e escolhe algumas folhas e sementes germinadas que vão virar o suco da sua vida. Primeiro, escolhe as folhas – espinafre, agrião, chicória, salsa, couve, rúcula e muitas, muitas sementes germinadas. Ai, com muita delicadeza lava-as bem e escolhe alguns legumes para acompanhar: geralmente, tomate, cenoura e pepino. Depois leva tudo para o liquidificador, coa, e está pronto o suco que considera imprescindível para sua saúde e para encher de energia o seu dia.

Dessa mistura de Elizabeth também são feitos sucos famosos entre os adeptos dessa alimentação, como o gaspacho e o suco da luz

do sol, que leva uma maçã, um punhado de sementes de girassol germinadas, couve, chicória, salsa, hortelã, manjericão, espinafre, chuchu, cenoura e uma colher de babosa (*ahr*).

O fato é que para essas pessoas, o mais importante é não cozinhar os alimentos, elas entendem que um alimento vivo é alcalino, é puro. E cozinhá-los seria promover um processo de desnaturação e acidificação. Assim, os adeptos entendem que a ideia é germinar os grãos, ao invés de cozinhá-los e então extrair deles o seu potencial nutritivo.

A psicóloga garante que hoje tem outra vida e sente-se com mais energia e vitalidade. Chega a garantir que não vai precisar mais de remédios. Mas, há controvérsias. Embora a medicina tradicional já tenha sinalizado que os alimentos crus preservam o valor nutricional e são poderosos contra o envelhecimento, há correntes que pregam o equilíbrio, com uma alimentação balanceada e inclusive com a adição de proteínas na dieta diária.

Alguns alimentos já são velhos conhecidos de pesquisadores, devido aos ganhos nutritivos e suas contribuições para a uma vida saudável. De acordo com Food Drug Administration (FDA), órgão que regulamenta remédios e alimentos nos Estados Unidos, esses são alguns dos alimentos mais importantes para a saúde.



Maçã - Estudos científicos têm demonstrado que o consumo regular de maçãs ajuda a retardar o envelhecimento da pele, protegendo-a dos raios solares. A fruta é rica em fibras e vitamina C, reduz risco de câncer e torna o sistema imunológico mais jovem, pois possui flavonóides e polifenóis. Uma pesquisa americana garante que uma maçã pequena e com casca tem o mesmo poder de arrasar os temidos radicais livres que 30 copos de suco de laranja (ou seja 63 calorias em 100 gramas).

A maçã é excelente para prevenir e manter a taxa de colesterol em níveis aceitáveis. Esse efeito é devido ao alto teor de pectina, encontrada em sua casca.

Aveia - De todos os cereais, a aveia é uma das mais ricas em fibras. Ela ajuda a diminuir o colesterol ruim, o LDL. A quantidade recomendada por dia é de 40 gramas de farelo ou 60 gramas da farinha. A aveia previne doenças cardiovasculares por seus efeitos sobre o colesterol, a arteriosclerose, o envelhecimen-

to dos tecidos, a hipertensão arterial e possui efeitos antiinflamatórios. É útil em enxaquecas, insônia, hiperatividade e ansiedade.

Alho - Um estudo realizado na Alemanha, chegou à conclusão de que 1 grama de alho consumido por dia reduz em 80% o volume na placa de aterosclerose nas artérias. Pesquisas também mostram que alguns de seus componentes, como a alicina (substância responsável pelo sabor e odor) inibem bactérias que causam a úlcera.

O alho também reduz a pressão arterial e protege o coração ao diminuir a taxa de colesterol ruim e aumentar os níveis do colesterol bom, o HDL. A quantidade diária recomendada é de um dente por dia, para diminuir o colesterol e a pressão arterial.

Rico em componentes que ativam o sistema imunológico e combatem vírus, bactérias e fungos que causam infecções, o alho pode agir como coadjuvante no tratamento de resfriados, gripes e aftas, por exemplo.



MANGABEIRAS

Pizzaria

35 anos com você!

30 MIN. OU DE GRAÇA!*

PRATOS EXECUTIVOS E CARNES
das 10h às 17h - de 2º a 6º feira

PIZZA GIGANTE
PELO PREÇO DA GRANDE
(de 2º a 5º feira)

3211-1777

www.mangabeiras.com.br - Pedidos até 1h da madrugada

*Consulte regulamento e termos atendidos

Alameda da Serra, 322 - lj.01 - Vale do Sereno - Tel. 3264-1817

• Rondelis • capelase salmão • raviolone tomate seco • lasanhas • nhoque • penne • talharim •



33 anos

**O melhor em massas na
nossa loja ou na sua casa.**

3227-4881

Av. Uruguai, 630

• raviolis • agnolotti • fetuccini • conchiglione • lunete de damasco • canelones • capeletes • fagotine •