



Final de Ano Nutritivo

Romã

A fruta que alimenta simpatias populares e decora mesas em diversas celebrações, ainda mais nesta época graças à sua incrível capacidade de afastar doenças cardiovasculares.

Estudo realizado nos Estados Unidos mostra que o fruto da romãzeira ajuda a diminuir o risco de arterosclerose, isso se dá pela sua capacidade de inibir a oxidação de gorduras, alteração que danifica a parede das artérias. Outro estudo americano mostra que o

suco da fruta, graças às suas inúmeras substâncias protetoras, afasta o câncer de próstata.

Apesar de tantas qualidades, não é reco-



mendável exagerar no consumo.

É que a fruta concentra alguns componentes que podem atrapalhar a absorção de nutrientes e

até causar desconforto gástrico.

Para contornar esses transtornos, vale apelar para alguns truques.

Na preparação do suco, por exemplo, a sugestão é juntar água para que fique menos concentrado. Outro jeito de ingerir a fruta em pequenas porções é salpicá-la em saladas e usá-la como ingrediente de molhos, inclusive sobremesas.

"Mas, atenção, os componentes da romã só se conservam se ela ficar pouco tempo no fogo".



Vinhos e Sucos de Uva



São inúmeras as evidências associando o consumo de vinho tinto a benefícios à saúde humana. Estudos referem de forma consistente que o vinho produz efeitos benéficos quanto à prevenção de doenças cardiovasculares (doença arterial coronária e arterosclerose) quando ingerido em reduzidas quantidades. Para que tais benefícios sejam observados, a quantidade recomendada é um copo de vinho por dia ou em dias alternados.

No entanto, muitas pessoas apresentam restrições ao consumo de bebidas alcoólicas, e nestes casos, o consumo de suco de uva integral vem sendo anunciado como uma substituição com valor nutricional equivalente.

As sementes e a casca de uva contêm flavonóides, ácidos fenólicos e reverterol, que mostraram ter atividades funcionais, e alguns estudos verificaram semelhanças entre a atividade antio-

xidante do suco e do vinho tinto.

Apesar de todos os benefícios citados, não podemos exagerar na dose: o suco de uva integral apresenta alto valor calórico, portanto deve ser consumido com moderação.

A pirâmide alimentar recomenda o consumo de 3 a 5 porções de frutas ao dia e 1 copo de 200ml de suco corresponde as duas porções deste grupo.

Pernil X Lombo

O pernil, personagem principal das ceias tradicionais,



apesar de uma delícia tem suas desvantagens.

O pernil é mais gorduroso, calórico e possui maior teor de colesterol.

Já o lombo de porco tem menos caloria e também possui baixo teor de colesterol e gorduras, portanto é uma melhor opção para uma ceia sem grandes exageros.



Saiba qual a melhor opção para uma ceia saudável.

	Gorduras	Colesterol	Cálcio	Fósforo	Selênio	Vitamina A	CALORIAS!
Pernil	19 gramas	96 miligramas	12 microgramas	272 miligramas	21 microgramas	10 microgramas	
Lombo	6 gramas	79 miligramas	6 microgramas	257 miligramas	7 microgramas	7 microgramas	

Pernil - 240 Kcal
Lombo - 130 Kcal

Receitas Natal e Ano Novo Light

Salada de Peito de Peru

Rendimento: 4 porções

Ingredientes: 2 peitos de peru inteiros cozidos ou defumados; 300 gramas de abacaxi picado, cozido e escorrido; 2 talos de aipo cortados; 2 ramos de cebolinha verde; 1 colher de sopa de azeite de oliva 2 colheres de chá de vinagre; 2 colheres de sopa de molho de soja; Folhas de rúcula.

Preparo: Numa tigela grande misture bem o abacaxi junto com o aipo, cebolinha, o molho de soja e o vinagre. Corte o peru em cubos e incorpore-os à mistura de abacaxi. Leve à geladeira. Sirva sobre as folhas de rúcula e salpique gergelim torrado à gosto.

Parfait de romã

Rendimento: 2 porções

Ingredientes: 1 pote de iogurte natural desnatado; 1 envelope de gelatina sem sabor incolor; 4 romãs

3 colheres de sopa de adoçante em pó para culinária; 4 colheres de sopa de ricota; 1 colher de sopa de cream cheese light.

Preparo: Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem. Misture com ricota passada na peneira, o cream cheese e 1 colher do adoçante. Mexa bem para formar um creme homogêneo. Coloque-o em taças e ponha para gelar por três horas. Para a cobertura leve a polpa da romã ao fogo com outras 2 colheres do adoçante por poucos minutos, o suficiente para encorpar. Espere esfriar e despeje sobre as taças.

Arroz com frutas secas

Rendimento: 4 porções

Ingredientes: 2 xícaras chá de arroz cozido; 2 colheres de sopa de uva passa; 2 colheres de sopa de damasco picado; ½ xícaras de cenoura picada; ½ xícaras de salsão picado; 3 colheres de sopa de folhas de erva-doce frescas; 120ml de requeijão light; 2 colheres de sopa de salsa picada.

Preparo: Coloque em uma vasilha o arroz, a uva-passa molhada na água quente, o damasco, a cenoura, o salsão e a erva – doce. Misture bem e, por último, acrescente o requeijão. Leve ao forno em uma fôrma de pudim por 15 minutos. Desenforme e sirva com salsa polvilhada.

Farofa Fantasia

Rendimento: 1 porção

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de farinha de mandioca; 1 colher (sopa) de farelo de trigo; 1 colher (sopa) de germen de trigo; 1 colher (café) de margarina; 2 ameixas pretas; Sal e temperos à vontade.

Preparo: Refogue a farinha com margarina e a seguir misture o restante dos ingredientes.

Sua qualidade de vida começa pela Alimentação Saudável!

Fonte: Esse texto foi adaptado tendo como fontes diversos matérias sobre o tema Alimentação Saudável.

O Boletim Nutrição é uma publicação do Setor de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (NUST) da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da DIREH. Caso você não queira mais Receber este informativo envie EXCLUIR no campo assunto.



Feliz Natal e um próspero Ano Novo
Ano Novo!