



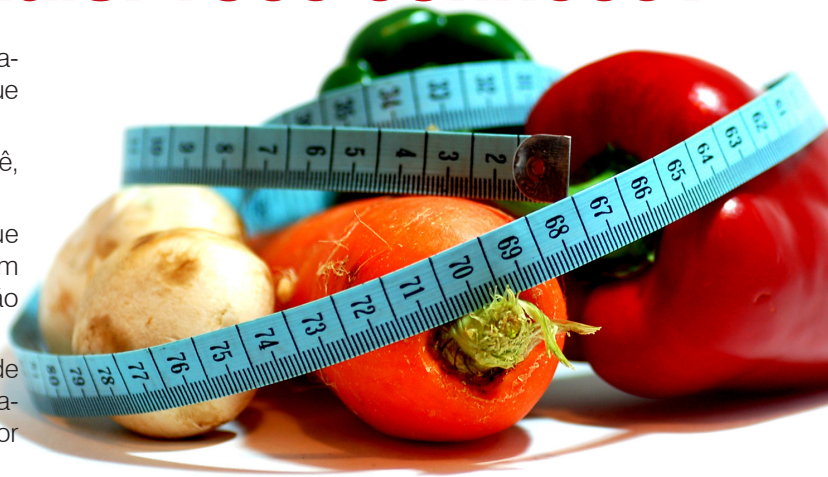
Alimentos funcionais: você conhece?

Com certeza já deve ter visto algo em revistas, programas de TV ou internet. Afinal, trata-se de um assunto que vem ganhando cada vez mais destaque na mídia.

Vamos falar da importância destes alimentos e como você, caro trabalhador, pode incluí-los na sua alimentação diária.

Os alimentos considerados funcionais são aqueles que além de suas funções nutricionais básicas proporcionam efeitos benéficos à saúde, podendo auxiliar na redução do risco de doenças crônicas.

Porém para que seus benefícios sejam aproveitados de maneira eficaz, é necessária uma dieta equilibrada e balanceada, ou seja, os alimentos funcionais devem compor uma alimentação saudável.



Adote este hábito!

Trabalhador, para que você conheça um pouco mais a respeito da alimentação funcional, apresentamos alguns alimentos e suas particularidades.



Alimentos	Compostos	Ações	Saiba mais
Peixes marinhos como sardinha, salmão, atum, anchova e arenque. Soja e nozes.	Ácidos graxos: ômega-3	Auxilia na manutenção de níveis saudáveis de triglicerídeos.	A linhaça é a fonte mais rica de Ácido Alfa Linoleico (ALA), que pode ser convertido em ômega-3.
Chá verde	Polifenol: Catequinas	Combate ao câncer.	Em excesso interfere na absorção de diversas vitaminas e minerais.
Tomate e derivados, goiaba vermelha, pimentão vermelho, melancia.	Carotenoides: Licopeno	Efeito protetor em doenças crônicas, incluindo aterosclerose, Hipertensão Arterial Sistêmica, infertilidade masculina e doenças neurodegenerativas.	O licopeno é mais bem absorvido, quando os alimentos passam pelo processo de cozimento.
Suco de Uva Vermelha	Ácidos Fenólicos	Antioxidante e Reduz o risco de doença cardíaca.	Trabalhadores que fazem dieta para emagrecer, não devem tomar em excesso, pois são ricos em calorias.
Leites fermentados, iogurtes e outros produtos lácteos fermentados.	Probióticos: Bífidobactérias e Lactobacilos	Equilíbrio da flora intestinal, melhorando absorção das vitaminas do complexo B, controle do colesterol.	Seus benefícios estão aliados a uma alimentação equilibrada.

Curiosidade!

O alho quando consumido cru, é indicado para redução do colesterol, triglicerídeos, redução de pressão arterial e melhora da imunidade. Porém cuidado, pois o consumo de cinco ou mais dentes de alho cru por dia, pode causar gastrite ou flatulências.



Cantinho saudável

VAMOS TOMAR UM CHÁ!



Trabalhador, para essa edição elaboramos duas receitas de chás que irão proporcionar uma alívio na tensão e auxílio na redução da ansiedade. Mas, você sabe realmente como deve ser preparado o seu chá? Então, vamos lá!

Despeje a água quente sobre a erva e NUNCA o contrário, assim conseguimos extrair todos os princípios ativos da planta e guardar na geladeira (se quiser gelado) ou em garrafa térmica. Não reaquecer. Consumir no máximo em 24 horas.

Abafe a erva por cinco minutos e só! Esse tempo é suficiente para extração dos últimos ativos da planta. Se deixar por mais tempo pode ficar amargo por causa dos taninos e não há necessidade.

Existem canecas que já possuem a tampinha ou canecas com lugar próprio para a erva e água quente (em lojas especializadas vocês encontram). Mas ATENÇÃO: essas dicas são para ervas em folhas. Para raízes ou cascas, o modo de preparo é outro. Nesse caso deve-se ferver a erva por 10 a 20 minutos e servir depois de coado.

Outras informações que são superinteressantes é procurar não armazenar o chá em recipientes metálicos, somente em vidro ou porcelana, e fazer a ingestão de pelo menos três xícaras para que tenha efeito terapêutico.



Pick me Up



Ingredientes:

- 1 Colher de sopa de cenoura ralada
- 1/4 de uma maçã média
- Suco de 1/2 laranja média
- 1 colher de café de gengibre ralado
- 200 mL de água quente

Chá Calmante



Ingredientes:

- 1/2 Unidade de maçã média
- 2 Sachês de chá de camomila
- Canela a gosto
- 250 mL de água fervente

Atualidades na Fitoterapia



Muitas pessoas já experimentaram ou conhecem alguém que faz uso contínuo de certos tipos de chás ou cápsulas de gengibre, camomila ou outras que dizem ser milagrosas e naturais, o que muitos não sabem é que esses produtos dependendo da dose administrada ou as interações com outros alimentos podem causar efeitos que não esperamos. Por isso a Anvisa recentemente publicou uma resolução que cria registro para o Produto Tradicional Fitoterápico, isto significa o reconhecimento e a eficácia na prevenção e no tratamento terapêutico, buscando regularizar e garantir que todos consumam doses adequadas e produtos de qualidade.

E não esqueça que os produtos tradicionais fitoterápicos devem ser utilizados somente com a orientação de profissional da saúde, como nutricionistas, médicos ou farmacêuticos.

Link para maiores informações:
http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/int0002_13_05_2014.pdf

Por dentro do assunto...

O Sistema Único de Saúde (SUS) e a prática fitoterápica

O SUS disponibiliza aos usuários da atenção básica, plantas medicinais em uma ou mais das seguintes formas: planta medicinal *in natura*, seca (droga vegetal), fitoterápico manipulado e fitoterápico industrializado. A distribuição ocorre de modo específico, relativo aos produtos e serviços oferecidos e às espécies de plantas disponíveis, de acordo com as diferentes localidades.