



Calorias Negativas

O conceito de calorias negativas estão baseada na seguinte premissa: alguns alimentos proporcionam menos calorias do que é gasto para digerí-las, ou seja, o efeito das calorias no organismo é quase nulo.

A partir disso, foi elaborada uma dieta com base nesses dados. Apesar da tese do efeito calórico negativo de alguns alimentos não estar cientificamente comprovada, esta dieta ganhou popularidade.

Mas é sempre bom lembrar que o emagrecimento é uma questão matemática. Os alimentos possuem valor nutricional e valor calórico que devem estar bem equilibrados para um emagrecimento saudável e permanente.

Confira a lista abaixo, dos alimentos com esta função negativa:

Hortalças com efeito calórico negativo

- aspargo
- brócolis
- cenoura
- couve-flor
- repolho
- alface
- cebola
- espinafre
- nabo
- pepino
- pimenta vermelha
- abobrinha
- chicória
- salsão
- berinjela

Frutas com efeito calórico negativo

- grapefruit
- limão
- goiaba
- mamão papaya
- pêssego
- melão muskmelon
- morango
- tangerina
- melancia
- mexirica
- cassis
- framboesa
- amora preta
- ameixa



SEGREDINHOS

- Se o molho de carne ficar sem cor, acrescente duas colheres (chá) de café solúvel.
- Para engrossar molhos, acrescente 1 colher (sopa) de farinha de trigo dissolvida em água fria.
- Nunca quente o café diretamente no fogo, ele fica melhor aquecido no banho-maria.
- O açúcar a ser empregado no preparo de doces e sobremesas pode ser perfumado com raspas de limão ou de laranja.
- O café adoçado com açúcar mascavo fica muito mais gostoso se você ferver o açúcar junto com a água.
- Guarde as azeitonas na geladeira cobertas com água filtrada, sal e um pouco de azeite. Assim elas não ficarão rançosas.
- Você sabia que...o bicarbonato de sódio, é um tipo de sal?
- Para que as panquecas fiquem mais gostosas, deixe a massa descansar por 30 minutos, antes de fritar.
- Para rechear pastéis, o recheio deve estar frio, caso contrário a massa ficará encruada.
- Empadas e barquetes devem esfriar antes de serem tiradas das formas.
- Uma hora antes de fazer o bolo retire a manteiga, o leite e os ovos da geladeira. Eles devem estar à temperatura ambiente quando adicionados à massa.
- Para assar massa folhada, não unte nem polvilhe a assadeira. Apenas molhe a assadeira com água.

O poder arrebatador do açúcar

Sempre nos perguntamos o porquê da esmagadora preferência das pessoas por alimentos doces... Enquanto ainda não temos respostas definitivas para tais questões, procuramos entender esta predileção. Sabemos, por exemplo, que os bebês demonstram instintivamente reações de prazer ao serem alimentados com alimentos adocicados e que se provemos uma gestante com grande quantidade de doces, seu bebê será mais predisposto a gostar das guloseimas do açúcar. Na Europa, há uma prática de se oferecer água adocicada aos bebês, quando eles vão tomar injeções, parece que o açúcar pode alterar o humor deles, além de conferir-lhes certa ação anestésica.

A intrincada via do açúcar até o cérebro

"A nossa percepção do sabor doce começa nas papilas da língua, mas os receptores cerebrais que codificam tal sabor prazeroso dos alimentos doces são os mesmos que respondem ao álcool, ao tabaco e à cocaína. Isso poderia explicar a preferência das pessoas que comem doces compulsivamente, ou seja, que comem apenas pelo prazer de saborear determinados alimentos, ao invés de buscarem também o alimento quando sentem fome", afirma a endocrinologista Ellen Simone Paiva.

No cérebro, os alimentos doces aumentam os nossos níveis de serotonina, um neurotransmissor que desempenha um importante papel na regulação do humor, do sono, da sexualidade e do apetite. Assim, alimentos doces, agindo direta ou indiretamente, através da serotonina, parecem melhorar o humor das pessoas.

As estatísticas revelam que 60% das pessoas tem preferência pelos doces e a indústria dos alimentos intuitivamente, ou talvez mais sistematicamente, entendeu isso muito bem, tanto é que milhares de alimentos nos supermercados são enriquecidos com sacarose, para atender à demanda dos paladares.

Muitos questionam o poder deletério dessa grande quantidade de alimentos doces. Outros discutem a "dependência" ou uma grande necessidade de consumi-los, a cada dia, em maior quantidade... "Mas o que sabemos é que dentre os três macronutrientes de que dispomos no cardápio - carboidratos, gorduras e pro-



teínas - os carboidratos (que englobam também os doces) são os alimentos de mais rápida saciedade, ou seja, voltamos a sentir fome muito rapidamente quando nossa refeição é constituída basicamente deles", explica a médica.

As diferentes formas do açúcar

A sacarose é a responsável pelo sabor adocicado dos doces e alimentos industrializados que tanto agrada nosso paladar. Não existe diferença em sua concentração no mel, açúcar refinado, açúcar cristal, açúcar mascavo ou açúcar orgânico. Todos eles têm as mesmas quantidades de



FRUTARIA CEARÁ
Água de Côco e Frutas sempre fresquinhas
R. Juventus, 337 - Disk Frutas
☎ 2604-3396



calorias, logo, as mesmas chances de engordar as pessoas. Conheça as principais características de cada um deles, antes de fazer sua escolha:

- O açúcar refinado é o resultado de um processo químico que retira da garapa a saca-

rose branca e adiciona produtos químicos como clarificantes, antiemectantes, precipitadores e conservantes;

- Os açúcares cristal e mascavo são mais saudáveis do que o refinado por não contêm adição de produtos químicos utilizados no refino;
- O açúcar mascavo também contém micronutrientes, enquanto o açúcar refinado não contém nutriente algum;
- O açúcar light tem o diferencial de ser menos calórico, por incorporar um adoçante não calórico no seu preparo, na proporção de 50%;
- O açúcar orgânico é extraído da cana de açúcar em cujo plantio não são usados adubos, nem fertilizantes químicos;
- O processo de industrialização do açúcar orgânico é idêntico ao do açúcar cristal comum, ou seja, livre de cal, enxofre, ácido fosfórico, folímetro e outros elementos adicionados ao produto refinado. Não há, portanto, vantagens no açúcar orgânico em relação ao açúcar cristal comum.

O VALOR DOS VEGETAIS

Morangos

Há menos de três décadas, o morango era raridade no Brasil, tinha um custo muito alto e por isso seu consumo era pouco difundido. Mas depois disso, com o interesse dos agricultores brasileiros no seu cultivo, o morango passou a fazer parte do vasto cardápio de frutas disponíveis.

Os morangos são deliciosos, têm baixas calorias e muita vitamina C (guardadas as devidas proporções, em quantidade maior do que as laranjas). Uma xícara de morangos contém cerca de 85 mg de vitamina C. Eles também são uma boa fonte de potássio e boas quantidades de riboflavina e ferro.

As sementes de morango contêm fibras insolúveis, que ajudam a evitar prisão de ventre. A fruta é rica em pectina e outras fibras solúveis que também ajudam a baixar o colesterol. Contém bioflavonóides, como a antocianina e o ácido elágico, substâncias que podem ajudar a evitar alguns tipos de câncer. Sempre compre morangos de bom aspecto: tamanho médio, vermelhos vivos e com talos verdes. Os morangos podem ser estocados inteiros na geladeira por poucos dias (quando fatiados perdem gradativamente a vitamina C). Lave bem a fruta pouco antes de servir para evitar mofo e prevenir surtos de diarreia infecciosa.

Contra-indicações. Como o morango contém um alérgeno comum e um salicilato natural (um composto semelhante à aspirina), muitas pessoas são alérgicas a esta fruta. Também contém ácido oxálico, que pode originar pedras nos rins e na bexiga em pessoas suscetíveis a esse tipo de problema, além de ser responsável pela redução da absorção de fer-



ro e cálcio pelo organismo.

Como comprar e conservar morangos

- Na hora de comprar os morangos, escolha sempre os pequenos, pois os maiores e deformados podem indicar presença de agrotóxico no cultivo.
- O ideal é comprar morangos com a parte do início do talo ainda verde, assim permanecerão mais tempo frescos.
- Antes de consumir as frutas, deixe-as de molho em uma mistura de 1 litro de água para cada colher de vinagre, por 15 minutos.
- Não guarde frutas úmidas na geladeira, pois elas podem estragar mais rápido.
- Para congelar os morangos, lave-os bem, retire o talo e enxugue-os levemente em papel absorvente, depois passe os morangos por açúcar, retirando o excesso. Coloque em recipiente apropriados com tampa e leve ao freezer por até 20 dias.

QUER ALUGAR SEU IMÓVEL?
Ligue: 2605-2211
Não perca tempo, nem faça experiências.
Escolha a Cimino Imóveis.
Av. Paes de Barros, 916 - Mooca - Sede Própria