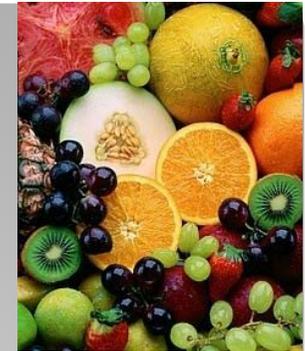




ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



ESTÁ FUNDAMENTADA NAS INFORMAÇÕES
CONTIDAS NA COMPOSIÇÃO DE ALGUMAS
SUBSTÂNCIAS BIOLÓGICAMENTE ATIVAS, QUE
AO SER INCLUÍDA NUMA DIETA USUAL,
MODULA PROCESSOS FISIOLÓGICOS E
METABÓLICOS, RESULTANDO EM REDUÇÃO DE
RISCOS DE DOENÇAS E MANUTENÇÃO DA
SAÚDE .



O USO DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS NA ALIMENTAÇÃO :

O INTERESSE SOBRE OS ALIMENTOS FUNCIONAIS FOI DESPERTADO APARTIR DO MOMENTO EM QUE A RELAÇÃO INVERSAMENTE PROPORCIONAL ENTRE O AUMENTO DO CONSUMO DE FRUTAS E VERDURAS E A REDUÇÃO DO RISCO DE CARDIOPATIAS E DE ALGUNS TIPOS DE CÂNCER FOI COMPROVADA EM ESTUDOS.



Composição corporal :100 trilhões
de células

50 milhões – diariamente

Células – renovadas

Formadas exclusivamente de nutrientes e

Fitoquímicos



Fitoquímicos : substâncias químicas provenientes das plantas, que podem prevenir alguns tipos de câncer, doenças do coração e envelhecimento precoce.

Isoflavonas,
licopeno,
lignanas,
Sulfetos Alílicos.

Alimentos Funcionais – Desafios para o Novo Milênio

Tema V Simpósio de Nutrição de Karlsruhe na Alemanha em 2000.

3 elementos : nutrição, saúde e alimentação

É qualquer alimento que tenha impacto positivo na saúde do indivíduo e no desempenho físico e mental.

Este é um alimento natural e não uma cápsula ou um pó.

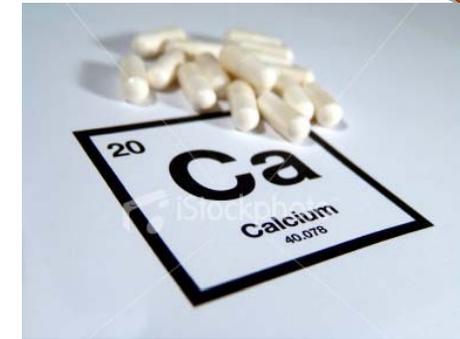
Para a renovação diária das células é necessário ingerir alguns:

Microminerais: cobre, cromo, enxofre, ferro, fluoreto, iodo, manganês, molibdênio, selênio, zinco.

Macrominerais: cálcio, magnésio, fósforo e alguns eletrólitos como cloreto, potássio e sódio.

Cálcio

Ingestão diária 1200mg



Função : mineral mais abundante no organismo, é o principal componente dos ossos, dentes e tecidos, além de realizar contrações musculares de diversos órgãos. É necessário para a coagulação do sangue, formação de hormônios.

Maiores fontes :

iogurte desnatado 245g	488g
leite desnatado 245g	300g
espinafre 28,4g	153g
couve 86g	119g

Excesso de sódio: diminui a concentração de cálcio e potássio.

Excesso de Ca diminui a absorção de Zn.

Cãibras, osteopenia , osteoporose, taquicardia , irritação, diminuição da memória e hipertensão.

Zinco

Ingestão diária: 9,4 mg H ; 6,8 mg M



Função: participa da formação de células, cicatrização de ferimentos, auxilia no reparo de danos causados pelos radicais livres, sintetiza proteínas, auxilia o crescimento normal.

Maiores fontes:	Ostras 100g	39mg
	Carne bovina 100g	5,5mg
	Fígado e boi 100g	4,5 mg
	Semente de abóbora 57g	4,2 mg
	Amêndoa 78g	3,9mg
	Castanha de caju 65g	3,1mg

Causa: diminuição da concentração, fadiga, unhas frágeis, pele seca, aparecimento de acne

O excesso leva a diminuição de Fe e Cu

Magnésio

Ingestão diária : 420 mg H; 320 mg M

Função : contração dos músculos, fornece energia, transmite sinais nervosos, participa da formação de células, ativa Aa.

Maiores fontes:

Semente de abóbora 57g	303mg
Amêndoas 78g	238 mg
Tofu 124 g	128mg
Espinafre 95g	66mg
Feijão preto 86g	60 mg
Banana 100g	29mg
Água de coco 100ml	25 mg

Causa: convulsão, fraqueza, falta de apetite, dor muscular

O excesso de Ca leva a diminuição da absorção de Mg



Vitamina C



Ingestão diária : 90mg H, 75mg M

Função : responsável pela entrada de Fe na célula, participa da formação de novas células, participa do ciclo de Krebs, defende o organismo, antioxidante

Fontes :	Kiwi 76g	74mg	Vagem 80g	38mg
	Papaia 140g	86 mg	Brócolis 92g	37mg
	Morango 152g	86 mg	Couve de Bruxelas 78g	35m
	Melão 160g	67,5 mg		

Rapidamente perdida pela cocção dos alimentos, devido a sua solubilidade em água. Dar preferência para estes alimentos crus.

Causa: irritabilidade, envelhecimento precoce, resfriado freqüente.

O excesso leva a diminuição da biodisponibilidade de B12, pedras renais de oxalato.

Para ser absorvida precisa de Bioflavonóides.

Vitamina A



Ingestão diária: 900 mcg H, 700 mcg F

Função: ajuda na produção da retina, participa da formação de células, inicia os impulsos nervosos, ajuda na síntese de testosterona, modula os genes dos ossos.

Fontes:	Cenoura 100g	2813 mcg
	Batata 60g	1310 mcg
	Manga 207 g	805 mcg
	Espinafre cozido 90g	502 mcg
	Caqui 100g	250mcg

Causa: queda de cabelo, cegueira noturna, má formação do feto

A falta de Vit A prejudica a mobilização do Fe das reservas para os órgãos alvo

A Vitamina A precisa de Zn para sair do fígado e seguir até o tecido alvo.

Manganês

Ingestão diária : 2,3 mg H , 1,8 mg M



Função: formação do crescimento essencial nos ossos, participa do metabolismo Aa, colesterol e CHO.

Fontes :	Cravo da Índia 10g	3,00 mg
	Canela 10g	1,67 mg
	Nozes 60g	2,68mg
	Soja 86g	1,88 mg
	Amêndoa 100g	2,27 mg

Causa : diminuição do peso em 3 meses, convulsões , desequilíbrio mental, dificuldade de audição

O excesso de Ca diminui a absorção de Mn

Ferro



Ingestão diária : 18mg M, 8mg H

Função: mineral essencial para o transporte de oxigênio, participa da produção de energia, transporta e armazena proteínas

Fontes:	Marisco 100g	22mg
	Lombo 100g	3,5 mg
	Uva passa 36g	1,75 mg
	Alcachofra 120g	1,6 mg
	Abacate 100g	1,0 mg

Causa: dor de cabeça , intestino preso, inchaço nos membros inferiores, sensibilidade ao frio, unhas frágeis.

O excesso de Ca dificulta a absorção de Fe, e vice-versa.

A deficiência de Cu prejudica o transporte do ferro, podendo gerar anemia .

Selênio

Ingestão diária: 45 mcg



Função: proteção contra ação dos metais tóxicos no organismo, aumenta o sistema imunológico, mineral antioxidante.

Fontes : Castanha do Pará 100g	29,60mcg
Arroz integral 100g	23,40 mcg
Nozes 100g	5,2 mcg
Omelete 100 g	28,9 mcg
Peixe 100g	30,2 mcg

Causa : fraqueza muscular
unhas manchadas de branco

O Se precisa da vitamina E para proteger as células do dano oxidativo

Vitamina B1 – Tiamina

Ingestão diária: 1,2 mg H, 1,1 mg M



Função: É a vitamina mais importante para o ciclo de Kerbs, participa das atividades do sistema nervoso central .

Fontes :	Aveia 234g	0,26mg
	Coentro 100g	1,2 mg
	logurte 100g	0,1 mg
	Feijão 86g	0,21 mg
	Pistache 64g	0,5 mg

Causa : perda de memória, inchaço nos tornozelos e pulsos, agitação e dor nas pernas.

A Timina precisa de Riboflavina para realizar sua função .

Vitamina B2 – Riboflavina

Ingestão diária: 1,3mg H, 1,1 mg M



Função : geradora de energia participa do ciclo de Krebs, metaboliza CHO, PTN e LIP.

Fontes: Arroz integral 100g	0,09 mg
Amêndoa 78g	0,78mg
Soja 86g	0,65mg
logurte desnatado 245g	0,52 mg
Ovo cozido 48g	0,26 mg
Couve 100g	0,13 mg

Causa : lesões nos cantos da boca, descamação da língua, tontura, dores no corpo

A vit B2 necessita das outras vitaminas do complexo B para produzir hormônios de defesa do organismo.

Vitamina B6 – Piridoxina



Ingestão diária : 1,5 mg M, 1,7 mg H

Função: Participa em mais de 100 reações enzimáticas, essencial para o metabolismo das proteínas, ajuda no sistema imunológico.

Fontes: Alho 100g	1,24mg
Farelo de trigo 100g	1,3mg
Gergelim 100g	0,79 mg
Bacalhau 100g	0,86 mg
Salmão 100g	0,65 mg

Causa: Anemia, pele oleosa e escamosa, perda de peso, depressão .

Altas doses podem provocar sonolência e perda de sensibilidade dos dedos e nas pernas.

Ácido Fólico

Ingestão diária: 400 mcg



Função: participa da formação do tubo neural, ajuda na formação do DNA, glóbulos vermelhos.

Fontes:	Lentilha 99g	179 mcg
	Quiabo 92g	134 mcg
	Feijão 86g	128 mcg
	Espinafre 95g	103 mcg
	Vagem 100g	36,5 mcg

Causa : dor de cabeça, fraqueza muscular, falta de apetite, respiração curta.

A vitamina B9 precisa da vit B12 para formação dos glóbulos vermelhos.



Tomate – Licopeno

Carotenóide antioxidante: age sobre os radicais livres prevenindo o organismo do câncer de próstata, pulmão e estômago.

Quinoa

4 colheres por dia

Rica em magnésio, potássio, fósforo, cálcio

Funções:

Ação antioxidante

Fonte de proteínas

Fonte de zinco



ALHO

Atividade antibiótica

Causa morte em células cancerígenas

Antioxidante

Reduz gases estomacais e intestinais

Ação antialérgica

Ação antibacteriana

Ação antifúngica



Gengibre

Ação desintoxicante

Ação espectorante, reduz o excesso de muco

Melhora os sintomas pré – menstrual

Ação anticarcinogênica

Ação anti-inflamatória



Orégano

Ação antifúngica
Ação antioxidante
Ação antimicrobiana



Pimenta vermelha

Previne o acúmulo de colesterol no fígado e artérias



Alcachofra



Aumenta a produção do suco gástrico,

Rica em inulina, melhora a absorção de nutrientes, previnem episódios de diarreia, reduz o risco de obesidade e câncer

A maior recompensa do nosso trabalho não é
o que nos pagam por ele, mas aquilo em que
ele nos transforma.
(John Ruskin)

Marina Bevilacqua Forell
Nutricionista
CRN nº15.176
Contato: (11) 8326-1537