

Q-Vida Saudável! ^{Nº 2}

Informativo Nutricional da Clínica Dr. Querosz

MANGA COM LEITE FAZ MAL À SAÚDE?

O mito que a mistura de manga com leite é prejudicial à saúde e pode provocar a morte nasceu na época da escravidão. Foi inventado pelos senhores de engenho para evitar que os escravos roubassem o leite, produto de valor comercial na época, ao contrário da fruta. Como os escravos comiam mangas à vontade, os senhores de engenhos começaram a espalhar que comer manga e tomar leite fazia mal. E a estória é contada até hoje.

A manga é fonte de carboidratos, contém quantidades significativas de vitaminas C e A, uma fatia média de manga Haden possui 46 kcal.

O leite é uma ótima fonte de proteína, gordura, cálcio, fósforo, sódio e vitamina B12, uma xícara de leite desnatado tem 72 kcal. O mais importante: não há evidência científica que comprove que a mistura desses dois alimentos faça mal à saúde.



Carboidratos, proteínas e lipídeos (macronutrientes) afinal para que serve tudo isso?

Página 2

Q-Receitas!
Torta Rápida Light
Página 3

Mil Dicas:
descanse os talheres
entre uma
garfada e outra
Página 3



McDonald's X Atividade Física

Página 4

PARA REDUZIR A GORDURA: LARANJA COM FEIJOADA.

Para cortar a gordura dos pratos você costuma comer abacaxi, laranja ou espremer algumas gotinhas de limão. Sua consciência pode estar ficar mais leve, porém o seu peso... A laranja, o limão e o abacaxi são bons para digerir a gordura, pois a sua acidez estimula a liberação de substâncias que participam da digestão desse nutriente. Isto quer dizer que, facilitam sua absorção, mas não a sua eliminação. Para diminuir o ingestão de gorduras temos que consumir alimentos ou preparações com pequenos teores de gorduras.



Alimentos com alto teor de gordura:

Carnes gordas (cupim, picanha, contrafilé e costela, Frios a base de carne de porco (salame, copa, presunto, mortadela), Pães e biscoitos recheados, Bacon, Leite condensado, Pele de aves, Omelete, Leite integral, Pão de queijo, Chantilly, Manteiga, Abacate, Chocolate, Maionese, Queijos, Creme de leite, Leite de coco, Azeite de dendê, Croissant, Margarina, Azeitona, Doce-de-leite, Molho branco, Amendoim, Fondue, Nata, Óleos, Frituras e Castanhas.

MACRONUTRIENTES

São consumidos em grandes quantidades e por serem estruturas grandes, precisam ser divididos em partes menores para serem absorvidos pelo organismo.

SÃO OS CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS E LIPÍDEOS.



Os lipídeos

fornece mais energia que os carboidratos e as proteínas: 1g de lipídeo corresponde a cerca de 9 kcal, enquanto que a mesma quantidade de carboidratos ou de proteínas apresenta aproximadamente 4 kcal.



CARBOIDRATOS

Os carboidratos incluem os açúcares, o amido e a fibra dietética. São classificados em: monossacarídeos: glicose, frutose e galactose; dissacarídeos: união de dois monossacarídeos: sacarose, lactose e maltose; polissacarídeos ou complexos: amido e fibras. A glicose é a forma de carboidrato utilizada pelos seres humanos e outros mamíferos para obter energia e é imprescindível para a função cerebral.

Após serem digeridos, os dissacarídeos e os polissacarídeos se convertem em glicose e esta pode ser transformada em energia e/ou armazenada no músculo e no fígado na forma de glicogênio. A necessidade diária de carboidratos corresponde a 50 a 60% da necessidade energética do indivíduo.

Funções: principal fonte de energia do organismo; participação na oxidação das gorduras.

Fontes:

Carboidrato simples: frutas (frutose), mel, leite (galactose), e açúcar

Carboidrato complexo: tubérculos (batata, mandioca, mandioquinha, inhame), cereais (arroz, trigo, milho, cevada, centeio, aveia), pães e massas.

Fibras

São provenientes das paredes dos vegetais e não são digeridas pelos seres humanos, portanto não representa uma fonte de energia. É importante para o aparelho digestivo funcionar normalmente. A recomendação da ingestão de fibras para o adulto é de 20 gramas. As frutas como laranja, pera e maçã fornecem aproximadamente 2 a 3g de fibras por unidade.



PROTEÍNAS

As proteínas se formam a partir de pequenos compostos denominados aminoácidos.

Ao ingerirmos as proteínas, elas se degradam em aminoácidos, que serão absorvidas e posteriormente servirão para formar novos tecidos.

Funções: formação e manutenção dos músculos, sangue, pele, ossos e outros órgãos e tecidos do nosso organismo. Transporte de triglicerídeos, colesterol, fosfolípidos e vitaminas lipossolúveis. Formação de enzimas e hormônios. Participação no sistema imunológico.

Fontes:

Todos os tipos de carnes, Leguminosas (feijões, grão-de-bico, lentilha, ervilha, soja), Leite e derivados, Ovos.



LIPÍDEOS OU GORDURAS

As gorduras incluem a manteiga, as gorduras e os óleos vegetais, são também um componente natural da carne vermelha, leite, ovos e alguns alimentos vegetais.

Recomenda-se evitar o consumo excessivo de gordura saturada (menos de 7% da energia total) para reduzir os riscos de doenças coronárias.

Funções: Fonte de energia; Necessário para o transporte e absorção das vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K). Produção de hormônios.

Fontes:

Saturadas: carnes, leite e derivados e óleo de coco.

Insaturadas: Monoinsaturadas: azeite de oliva, óleo de canola, abacate e amendoim.

Poliinsaturadas: óleo de milho, de soja, de girassol, de peixes.

Colesterol

É um composto essencial em todas as células. Quase todo colesterol presente no organismo é produzido no organismo (70%) e o restante (30%) são fornecidos pelos alimentos.

Funções: Faz parte de todas as membranas de todas as células; Precursor da vitamina D. Participação na produção de hormônios sexuais. Participa na oxidação das gorduras.

Fontes:

Alimentos de origem animal (carnes, ovos, fígado, creme de leite, manteiga, queijos, embutidos).





Dicas para uma boa alimentação

- 1 Experimente comer num prato de sobremesa. Dá a impressão de uma refeição bem servida.
- 2 O calor compromete a boa digestão, por isso faça as refeições em lugares arejados.
- 3 Coma sempre sentado à mesa. Isso ajuda a criar padrões regulares de alimentação, evitando beliscar.
- 4 Procure não fazer as refeições ouvindo música alta e agitada. Você pode entrar no mesmo ritmo e acabar comendo rápido.
- 5 Aprenda a dizer não para si mesmo quando sentir vontade de repetir o prato. A segunda rodada é quase sempre gulodice e não fome.
- 6 Evite líquidos e refrigerante nas refeições. Mesmo os refrigerantes diet ou light dilatam o estômago e dificultam a digestão.
- 7 Mastigue bem. Assim, o estômago recebe melhor os alimentos e a saliva facilita a digestão de carboidratos.
- 8 No final da refeição não fique na mesa fazendo hora.
- 9 A televisão não combina com refeições. Distraído, você vai comer mais do que precisa.
- 10 Descanse os talheres no prato entre uma "garfada" e outra. Esse truque ajuda você a comer devagar. Antes de querer repetir o prato, dê tempo para a mensagem da saciedade chegar ao cérebro.
- 11 Comece a refeição com uma salada variada. Ao partir para os pratos quentes, você já vai estar com menos fome.
- 12 Sempre que você já se sentir satisfeito, pare. Mesmo que reste um pouco de comida no prato.

TORTA RÁPIDA LIGHT

Rende 6 porções de 196 Kcal cada

Q-Recetas!

Massa

- 240 ml de leite desnatado
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 batatas cozidas e amassadas
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- sal a gosto

Cobertura

- 3 salsichas de peito de peru cortadas no sentido do comprimento ou 1 lata de alum light
- 2 tomates sem pele e sem sementes cortados em cubos
- 1 colher (sobremesa) de orégano
- ½ pimentão verde em cubos
- sal a gosto



Bater no liquidificador o leite, a farinha, a cebola, a salsa, o ovo, o azeite e o sal e reservar. Em outra vasilha amassar as batatas cozidas, acrescentar o fermento e juntar a massa reservada. Colocar em assadeira untada (30 cm de diâmetro) e reservar. Em seguida misturar todos os ingredientes da cobertura e espalhar sobre a massa e levar para assar em forno médio por 15 minutos.



McDonald's X Atividade Física

Antes de pedir pelo número, conheça as calorias dos produtos do McDonald's e como queimar estas calorias com atividade física.



SANDUÍCHES

ALIMENTO	CALORIAS (KCAL)	COMO QUEIMAR
Hambúrguer	296	1 hora e 30 minutos de vôlei
Cheeseburguer	304	61 minutos de golfe em dupla
McFish	394	44 minutos de futebol
McChicken	491	49 minutos de handbol
Quarteirão com Queijo	530	42 minutos de judô
Cheddar McMelt	550	55 minutos pulando corda
BigMac	590	42 minutos de nado borboleta

ACOMPANHAMENTOS

Batata frita pequena	171	57 minutos de canoagem
Batata frita média	233	27 minutos de jardinagem
Batata frita grande	395	40 minutos subindo escadas
Chicken McNuggets (6 unid.)	373	37 minutos de corrida
Chicken McNuggets (12 unid.)	747	1 hora e 45 minutos descendo escadas
Molho Barbecue	31	6 minutos de arquearia
Molho Agridoce	31	7 minutos de bilhar
Molho Mostarda	40	14 minutos dirigindo
Molho Caipira	42	11 minutos de carpintaria

BEBIDAS

Guaraná pequeno	149	35 minutos passando roupa
Guaraná médio	242	48 minutos de patinação
Guaraná grande	338	48 minutos de boliche
Coca Cola pequena	168	24 minutos de tênis de mesa
Coca Cola média	281	20 minutos de luta romana
Coca Cola grande	394	49 minutos de esqui aquático
Suco de laranja pequeno	159	32 minutos de ping pong
Suco de laranja médio	280	50 minutos de caminhada
Suco de maracujá pequeno	181	43 minutos de tênis
Suco de maracujá médio	302	58 minutos lavando roupa
Milk shake morango pequeno	282	50 minutos de dança vigorosa
Milk shake morango médio	463	46 minutos de alpinismo
Milk shake baunilha pequeno	282	49 minutos de dança de salão
Milk shake baunilha médio	462	1 hora e 29 minutos lavando roupa
Milk shake chocolate pequeno	283	1 hora e 31 minutos andando dentro de casa
Milk shake chocolate médio	465	1 hora e 39 minutos de baseball

SOBREMESAS

Torta de banana	209	16 minutos de karatê
Torta de maçã	241	40 minutos de basquete
Sundae de morango	260	52 minutos de ergométrica
Sundae de caramelo	293	49 minutos de nado de peito
Sundae de chocolate	295	1 hora e 53 minutos escrevendo
Sorvete de casquinha	284	1 hora e 17 minutos limpando janelas
McCookies	288	29 minutos de squash

O número 1 (Big Mac, Batata média e Coca Cola média) e um Sundae de morango somam 1364 kcal, que equivalem a:

4 horas e 4 minutos de caminhada; 3 horas e 47 minutos de natação;

3 horas e 15 minutos de tênis; 2 horas e 32 minutos de futebol;

1 hora e 45 minutos de judô.



Clínica Dr. Queroz
Endocrinologia
Nutrologia