

## Creme de ameixa

(Rendimento: 12 porções de 72 kcal)

1 xícara (chá) de água  
½ xícara (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de extrato de soja  
100g de ameixa preta sem caroço  
1 litro de iogurte desnatado  
6 ameixas pretas sem caroço cortada em tiras finas

Numa panela, misture a água com a farinha de trigo e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, por cinco minutos ou até obter um mingau. Retirar do fogo e bata no liquidificador junto com a ameixa preta, o iogurte e o extrato de soja. Distribua em doze tacinhas de sobremesa e leve para gelar por seis horas no mínimo. Na hora de servir, decore com as tiras de ameixa.

## Salada de soja

(Rendimento: 8 porções de 96 kcal)

100g de feijão de soja cozido  
100g de presunto de peru defumado  
1 talo de salsão picado  
1 cebola pequena picada miúda  
1 cenoura ralada grossa  
1 tomate sem pele picada  
Salsa e cebolinha picadas  
1 colher (sopa) de acetato balsâmico  
50 ml de azeite  
1 colher (sopa) de vinagre de arroz ou maçã

Misture todos os ingredientes. Leve para gelar e sirva frio.

## Cozido de soja com legumes

(Rendimento: 4 porções de 43 kcal cada)

1 colher (sobremesa) de azeite  
2 colheres (sopa) de cebola picada  
1 dente de alho amassado  
2 colheres (sopa) de abobrinha italiana picada  
½ cenoura picada  
1 xícara (café) de água  
½ tomate picado  
2 colheres (sopa) de salsinha  
2 colheres (sopa) de soja cozida  
Sal e pimenta a gosto

Refogue no azeite, a cebola e o alho. Junte a abobrinha e a cenoura e continue refogando. Acrescente a água, o sal e a pimenta e cozinhe em fogo baixo. Quando a cenoura já estiver macia adicione o tomate, a salsinha e a soja e deixe cozinhando por mais 2 minutos. Sirva quente.



Clínica Dr. Queroz

Endocrinologia Nutrologia

Av. Santo Amaro, 5830 CEP 04702-001 São Paulo-SP Tel/Fax: (11) 5183-3030 E-mail: dr.q@globo.com

[www.clinicaq.com.br](http://www.clinicaq.com.br)

# Q Vida Saudável!

*Informativo Nutricional da Clínica Dr. Queróz*

#8



A soja é rica em proteínas, ferro, magnésio, fósforo, vitaminas A, C, E e do complexo B, além de ser um alimento nutritivo também oferece benefícios para a nossa saúde: ajuda a baixar o colesterol, a reduzir os triglicerídeos, na prevenção e controle de algumas doenças como o câncer de mama, a osteoporose e doenças cardiovasculares, e na redução de sintomas da menopausa. Estes benefícios são atribuídos aos componentes fitoquímicos presentes na soja, sendo que os principais são as isoflavonas (daidzeína e genisteína), que pertencem ao grupo dos fitoestrogênicos. As isoflavonas possuem uma estrutura química similar ao estrógeno, mas com uma ação fisiológica fraca, como também uma forte ação antioxidante. Para se obter os benefícios à saúde, recomenda-se a ingestão de 25 g de proteína da soja por dia. A soja pode ser encontrada como grão (pode ser preparada na forma de salada, cozida como feijão), farinha (no preparo de massas, pães, bolos, vitaminas), leite, queijo e pasta.

## Atividade física x Alimentos ricos em gordura

Alimento	Quantidade	Calorias (kcal)	Atividade física
Creme de leite	1 colher sopa média	25	14 minutos digitando
Mortadela	1 fatia fina	43	10 minutos tirando pó
Manteiga/margarina	1 colher sobremesa rasa	43	13 minutos dançando (salão)
Abacate	1 colher sopa	45	32 minutos sentado
Queijo prato	1 fatia fina	47	12 minutos nadando
Salame italiano	6 fatia fina	48	12 minutos nadando
Catupiry	1 colher sopa	49	26 minutos escrevendo
Queijo provolone	1 fatia fina	51	15 minutos marchando (esteira)
Chantilly	3 colheres sopa média	53	12 minutos fazendo ginástica
Azeite / óleos vegetais	1 colher sobremesa rasa	53	18 minutos cozinhando
Mussarela	1 fatia fina	53	13 minutos andando de bicicleta
Azeitona	10 unidades	60	43 minutos sentado
Doce-de-leite	1 colher sobremesa	62	6 minutos pulando corda
Biscoito recheado	1 unidade	66	15 minutos lavando o carro
Molho branco	1 colher sopa	70	39 minutos digitando
Leite integral	1 xícara	72	17 minutos tirando o pó
Requeijão	1 colher sobremesa rasa	72	14 minutos caminhando (lazer)
Maionese	1 colher sopa rasa	73	17 minutos lavando roupa
Pão-de-queijo	1 unidade	96	28 minutos marchando (esteira)
Leite condensado	1 colher sopa cheia	97	11 minutos correndo
Nozes	3 unidades	98	23 minutos fazendo ginástica
Ovo frito	1 unidade média	105	32 minutos dançando (salão)
Batata chips	1 unidades médias	106	23 minutos dançando (moderna)
Mandioca frita	4 colheres sopa	106	10 minutos pulando corda
Queijo parmesão	1 fatia fina	121	14 minutos correndo
Sorvete	1 bola	208	40 minutos caminhando (lazer)
Sonho	1 unidade	211	49 minutos fazendo ginástica
Croissant	1 unidade	247	32 minutos caminhando
Bife à milanesa	1 unidade	323	1 hora e 35 minutos marchando (esteira)
Pizza quatro queijos	1 fatia média	432	1 hora e 42 minutos andando de bicicleta
Rondeli quatro queijos	1 porção	719	3 horas nadando
Chocolate	200 g	1088	1 hora e 44 minutos pulando corda

## As Gorduras

Os lipídeos são substâncias insolúveis em água formadas principalmente por ácidos graxos. Os lipídeos são armazenados no tecido adiposo, que desempenha papéis importantes, como:

- Reserva energética.
- Manutenção da temperatura corporal, a gordura funciona como isolante térmico;
- Proteção dos órgãos contra eventuais choques quedas, batidas (choques mecânicos).
- Auxilia a manter posicionados de forma anatômica os órgãos e nervos do corpo.
- Economizam proteínas para síntese de outros tecidos ao invés de serem utilizados como fonte de energia.

Os lipídeos da dieta desempenham as seguintes funções:

- Fornecimento de energia. Cada grama de gordura contém 9 kcal.
- Transporte e absorção de vitaminas lipossolúveis (vitaminas A, D, E e K).
- Formação de membrana das células, prostaglandinas, etc).
- Proporciona sensação de saciedade. Ao chegarem no estômago os lipídeos diminuem a secreção gástrica, e assim o estômago demora mais tempo para se esvaziar.
- Confere melhor maciez, aroma e sabor aos alimentos.
- Fornecimento de ácidos graxos essenciais.
- Produção de hormônios sexuais e de enzimas essenciais ao bom funcionamento do corpo
- Melhoram as defesas do organismo
- Manutenção da elasticidade da pele.
- Interferência sobre o nível de lipídeos sanguíneos.

O que determina se o lipídeo é saturado ou insaturado é a concentração de ácidos graxos na sua composição. As gorduras saturadas podem ser encontradas nas carnes (de boi, de porco, de aves e de peixe), leites integrais, queijos, toucinho, carnes processadas, bacon, manteiga, creme de leite, ovos, azeite-de-dendê e o óleo de coco. O azeite, o óleo de canola, o óleo de amendoim, nozes pecã, amêndoas, amendoim e abacate são alimentos ricos em gordura monoinsaturada. As gorduras poliinsaturadas encontramos nos óleos

de milho, de soja, das sementes, dos cereais integrais e de peixes gordurosos (salmão). Os ácidos graxos essenciais são encontrados nos óleos vegetais, peixes e óleo de peixe.

As gorduras ainda podem ser classificadas em visíveis e de constituição. Lipídeos de constituição são aqueles que fazem parte do alimento, não podem ser separados do alimento e são consumidos sem se individualizarem (é a gordura do leite, de queijos, da azeitona, do chocolate, do abacate, do coco). Enquanto que os lipídeos visíveis podem ser identificados no alimentos (creme de leite, a manteiga, os óleos vegetais).

Elevados consumos de gorduras saturadas estão associadas com aumentos dos níveis de colesterol sanguíneo e também a outros problemas de dislipidemias, que podem ocasionar a obstrução de artérias. Podendo estar relacionadas a risco para doença cardiovascular.

Contudo, as gorduras insaturadas parecem reduzir os riscos para doenças cardiovasculares. As gorduras monoinsaturadas reduzem o colesterol total e o LDL (“mau” colesterol) e elevam o HDL (“bom” colesterol).

Durante o processo de transformação de óleos líquidos em sólidos, formam-se os ácidos graxos trans, que seriam como “reflexos” dos ácidos graxos tradicionais. Estão presentes na maior parte das margarinas, óleos hidrogenados, batata frita, alimentos de restaurantes tipo fast food, biscoitos processados e maioria dos produtos de padaria. As gorduras do tipo trans também parecem estar associadas a um aumento no risco de doenças cardiovasculares. Os estudos indicam que as gorduras elevam o LDL, tanto quanto as gorduras saturadas, e reduzem substancialmente o HDL, aumentam os níveis de triglicédeos.

O consumo excessivo de lipídeos pode contribuir para o desenvolvimento de várias doenças crônicas, por exemplo a obesidade, no entanto, se os lipídeos forem consumidos na quantidade certa (cerca de 30% do total das calorias diárias que um indivíduo necessita) e o tipo certo (mais monoinsaturados e menos saturados e trans), os de lipídeos não oferecem prejuízos para a saúde.

