

Berinjela

- **PROPRIEDADES:** a mais conhecida é a berinjela de casca roxa e formato ovalado, mas também existem as de coloração branca, creme, rajada e formatos redondo e alongado. A berinjela tem poucas calorias, e pode ser consumida cozida, assada, frita, grelhada, em conserva, recheada ou refogada. Devido à consistência esponjosa, quando é frita, absorve muito óleo e o valor calórico final da preparação é aumentado em até 4 vezes.

- **DICA DE CONSUMO:** para tirar o gosto amargo da berinjela, corte-a ao meio e deixe descansar em um recipiente com água e sal por meia hora, antes do cozimento. Depois é só lavar e espremer para retirar o excesso de água.

Brotos

- **PROPRIEDADES:** alguns têm alto teor de folato, outros são boas fontes de proteínas, vitamina C, vitaminas do complexo B e ferro. O broto de feijão-mungo possui considerável quantidade de fenólicos totais, cuja extração foi mais eficiente com o uso de água à temperatura ambiente. O extrato aquoso, com maior teor de fenólicos totais, apresentou ação antioxidante.

- **DICA DE CONSUMO:** A maioria dos brotos pode ser consumida crua, exceto o broto de soja que possui uma toxina, liberada pelo cozimento.

Curiosidades...

O grande território do Brasil nos permite descobrir frutas exóticas. Seus diferentes sabores agradam tanto a população local quanto os visitantes. Você conhece essas frutas?

--**BACURI** - Tem sabor requintado, casca grossa e polpa muito carnuda, branca e cremosa. Seu sabor e cheiro agradáveis permitem a utilização dessa fruta em sucos, doces, sorvetes, geléias, compotas e pudins. É uma fruta nativa da Amazônia e chegou a ser integrante dos banquetes oficiais do Itamaraty nos tempos do Barão de Rio Branco.

--**BURITI** - Fruta de cor castanho-avermelhado encontrada principalmente na Amazônia e na região central do Brasil. O período de safra é de dezembro a junho. O buriti possui várias utilidades, dentre elas a produção de uma bebida conhecida por "vinho de buriti". Da polpa de seus frutos é extraído um óleo comestível que possui alto teor de vitamina A. Além disso, a polpa é muito utilizada para a produção de sorvetes, cremes, geléias e licores.

--**BIRIBÁ** - Também conhecida como fruta da Condessa ou graviola brava, é encontrada na Baía Amazônica, nas Antilhas e em outras partes do Caribe. Pode chegar a pesar 1,5 kg. Sua polpa suculenta e cremosa é muito usada em sobremesas e também pode ser fermentada para produção de vinho.

Acesse o site

www.clinicaq.com.br

e confira essas deliciosas receitas:

Torta de Banana Light
Arroz com Brócolis
Lasanha Light de Berinjela
Frango com Purê de Batatas e Aveia
Salada Colorida com Molho Especial

Q Vida Saudável
Boletim Informativo - Clínica Dr. Queros
Emagrecimento Monitorado

Nutrição do dia a dia

#13

Saiba mais sobre:

- **B**ebidas do dia-a-dia: escolha a sua!

- **B**anana, **B**atata, **B**erinjela, **B**eterraba e **B**rócolis: propriedades e receitas deliciosas pra você!



Clínica Dr. Queros
Endocrinologia
Nutrologia
Clínica Médica

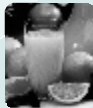
Bebidas do dia-a-dia: escolha a sua!

Todos os dias precisamos consumir líquidos para repor a água e os minerais eliminados na forma de suor, urina, fezes e transpiração. Água é vida! Podemos viver durante semanas sem comida, porém somente alguns dias sem água. Ela é fundamental para funções como digestão, transporte de nutrientes, eliminação de substâncias tóxicas pela urina e manutenção da temperatura do corpo. Um adulto perde cerca de 2,5 litros de água por dia. Parte dos líquidos que repomos vem dos alimentos, mas também é preciso ingerir água e outras bebidas não-alcoólicas como sucos, chás e leite ao longo do dia. Se a reposição não for adequada, sentiremos sede (1 litro de líquido não repostos), cansaço e fadiga (2 litros), desidratação e até risco de vida (3 litros). **Conheça as principais bebidas consumidas no dia-a-dia e escolha sua maneira preferida de hidratar-se.**

Bebidas mais consumidas no dia-a-dia

SUCO DE FRUTA

O suco de fruta possui um excelente valor nutricional, sendo rico em vitaminas, minerais e fibras. Além de refrescante, os sucos fornecem energia, acalmam e hidratam. Devem ser alternados com água, e não substituí-la. O valor calórico varia de acordo com o tipo e a quantidade de fruta e com os ingredientes adicionados (açúcar, mel, leite, etc). Aproveite para inventar sucos nutritivos com as suas frutas preferidas. Experimente bater 1 copo de água com 5 morangos e ¼ de beterraba. Esse suco é rico em ferro, que previne a anemia, e vitamina C que aumenta a resistência do organismo e facilita a absorção de ferro. Atenção: sucos em pó são basicamente compostos por corante, aditivos e açúcar, portanto prefira sucos feitos com a própria fruta, com polpa concentrada ou sucos naturais de caixinha.



ÁGUA

Cerca de 70 % do corpo humano é constituído por água (cunhosamente, é a mesma proporção de água existente no planeta). Assim, ela é indispensável para manter as estruturas do organismo, bem como para auxiliar o funcionamento do intestino, melhorar a circulação sanguínea, prevenir doenças, proteger o organismo do envelhecimento, dentre outras funções. Além de todos os benefícios, a água não contém calorias!

REFRIGERANTE

O refrigerante possui baixo valor nutricional, pois em geral contém apenas carboidratos, corantes e aditivos. Seu valor calórico é elevado, fornecendo cerca de 45 kcal/100ml. Os refrigerantes contêm alto teor de açúcar e gás, o que pode agravar problemas gastrointestinais. Além disso, são ricos em fosfato que desgastam o esmalte dos dentes.

Você sabia... o refrigerante surgiu em 1676 em Paris, em uma empresa que misturou água, sumo de limão e açúcar. Em 1886, um farmacêutico americano criou uma mistura de cor caramelo e juntou água com gás. Frank Robinson, outro americano, batizou a bebida de Coca-Cola e escreveu seu nome a próprio punho.

ÁGUA DE COCO

A água de coco é a única bebida isotônica natural disponível comercialmente. Contém uma boa variedade de minerais, além de carboidratos, sendo ideal para uma rápida hidratação depois das atividades físicas e para a recuperação nos casos de desidratação, por ser um excelente soro vegetal. Também é um excelente diurético, capaz de retirar o excesso de água do organismo sem alterar a taxa de potássio, como fazem os diuréticos artificiais. O valor nutritivo e seu sabor variam de acordo com o estágio de maturação do coco. Em média, o valor calórico é de apenas 18 kcal/100 ml.

CERVEJA

A cerveja é basicamente composta por carboidratos e álcool. A cerveja não mata a sede, pelo contrário, possui efeito diurético que favorece a desidratação. Procure intercalar o consumo de bebidas alcoólicas com água e/ou sucos, principalmente no verão. Outra dica é adicionar pedras de gelo à bebida, para torná-la mais saudável e evitar a ressaca do dia seguinte. Além de fornecer poucos nutrientes, a cerveja tem alto valor calórico (42 kcal/100 ml).

Procure consumir pelo menos 1,5 litros de líquidos/dia, preferindo água e bebidas que forneçam nutrientes essenciais. Não espere sentir sede, pois isso já é um sinal de que o corpo precisa de líquidos. Hidrate-se sempre, aos poucos e ao longo do dia. **Lembre-se: uma hidratação adequada é fundamental para promover um bom funcionamento do corpo, favorecendo a saúde, o bem-estar e a boa forma física!**



MANTENHA SEU CORPO BEM HIDRATADO PARA TER SAÚDE E SE SENTIR BEM!

Banana



- **PROPRIEDADES:** a banana é a fruta mais popular do Brasil. É fonte de fibra solúvel, que auxilia no funcionamento do intestino e ajuda a diminuir o nível de colesterol ruim (LDL) no sangue. O tenista Gustavo Kuerten é fã dessa fruta e acertou na escolha para repor suas energias. A banana é uma ótima opção para quem pratica atividade física, pois contém carboidratos que fornecem energia para melhorar o rendimento e queimar gordura, além de potássio, que contribui para auxiliar o desempenho muscular. Entre as frutas, a banana ocupa o segundo lugar na quantidade de Potássio em sua composição, 396 mg/100 g, sendo o Abacate o primeiro da lista, 599 mg/100 g. O potássio contribui para a função muscular ocorrer de forma adequada.

- **DICA DE CONSUMO:** Geralmente, pessoas que apresentam hipertensão consomem medicamentos diuréticos, conseqüentemente, têm uma perda maior do que o normal deste mineral. Desta forma, recomenda-se a ingestão de duas a três unidades da fruta para repor as perdas provenientes do medicamento. A banana pode ser consumida entre as refeições principais, para melhorar a concentração e a disposição, além de evitar picos de fome. Seu consumo também é indicado antes e/ou após os exercícios físicos.

Batata

- **PROPRIEDADES:** a batata é um alimento muito versátil e usado na culinária de diversos países. É altamente nutritiva, com poucas calorias e rica em carboidratos e fibras, quando consumidas com a casca. Também é boa fonte de vitaminas C e B6, potássio e amido. A batata só "engorda" quando consumida frita ou com molhos gordurosos. Procure remover quaisquer brotos encontrados nas batatas por conterem uma substância tóxica (solanina) capaz de causar diarreia, câibras e fadiga.

- **DICA DE CONSUMO:** a batata é um alimento com baixo valor calórico. Porém, a forma como é preparada pode aumentar muito o teor de gordura, sal e a quantidade de calorias. Portanto, evite consumi-la frita, prefira cozida, assada ou grelhada. A casca da batata também é comestível e quando o cozimento é feito com a casca, a perda de nutrientes é menor.



Brócolis

- **PROPRIEDADES:** o brócolis, mesmo sendo pouco calórico (40 kcal/xicara), é uma das hortaliças mais completas que existem, pois é fonte de alto teor de fibras e de diversos tipos de vitaminas (A, C, ácido fólico, etc.) e minerais, como o cálcio, que auxilia na formação de dentes e ossos saudáveis. Além disso, possui bioflavonóides e antioxidantes, substâncias que auxiliam na prevenção de diversos tipos de câncer (mama, cólon e estômago).

- **DICA DE CONSUMO:** escolha brócolis com folhas e flores verde escuro e brilhantes, sem manchas ou furinhos. Para conservar melhor seus nutrientes, cozinhe o brócolis no vapor ou utilize o mínimo de água possível e coloque-o na água apenas quando esta já estiver fervente. O brócolis congelado tem o mesmo valor nutritivo do fresco, no entanto quando as suas flores começam a ficar amareladas, a verdura torna-se menos nutritiva.

Beterraba

- **PROPRIEDADES:** possui poucas calorias (50 Kcal por xícara) apesar de conter alto índice de açúcar. Existem vários tipos de beterraba, as mais conhecidas são as vermelhas, usadas na alimentação, e as brancas cultivadas em países frios para a extração de açúcar. A beterraba é rica em vitaminas e minerais, porém esses nutrientes se concentram mais nas folhas. A raiz também tem vitaminas A e C, além de cálcio, ferro, potássio e açúcar, que confere o sabor adocicado.

- **DICA DE CONSUMO:** pode ser fervida e servida como acompanhamento, usada em conserva, salada ou condimento. Ainda pode ser consumida temperada com suco de laranja, o que dá um toque diferente, batida no liquidificador com leite e em sopas com outros legumes. As folhas podem ser servidas como espinafre. O consumo de beterraba leva à coloração avermelhada das fezes e urina, no entanto isto ocorre devido à presença do pigmento vermelho betacianina, e após um ou dois dias do consumo a coloração volta à normalidade.