

REPORTAGEM DE CAPA

Aumentar a ingestão de líquidos é fundamental nos dias quentes de verão. A água deve ser sempre a primeira opção, mas chás e sucos também podem contribuir para o bem-estar

O poder da hidratação

LILIAN MONTEIRO

Muitos não dão tanta atenção, mas a hidratação no verão é ainda mais relevante. A nutricionista funcional Juliana Nakabayashi afirma que a água sempre foi e sempre será a primeira opção quando se fala de hidratação. “É importante ter sempre uma garrafa ou jarra por perto, principalmente no local de trabalho, que é onde passamos a maior parte do tempo. A quantidade ideal de líquidos é feita multiplicando-se 35ml pelo seu peso em kg. Portanto, uma pessoa com 70kg deve ingerir 2,5 litros de líquidos, sendo que a maior parte deve ser água. E procure usar garrafas de vidro, já que o plástico, quando aquecido, libera substâncias tóxicas como o bisfenol A. Portanto, no verão, onde o sol é intenso, atenção para não deixar garrafas de água mineral expostas aos raios solares”.

Juliana Nakabayashi concorda que, apesar de a água ser insubstituível, opções como água de coco e sucos podem dividir o espaço com ela. “São legais e bem atrativas, mas vêm acrescidas de açúcar e aditivos químicos no caso de

produtos industrializados, como os sucos e água de coco de caixinha. Portanto, podem ser usados, mas com moderação. Os diabéticos, pessoas acima do peso ou com triglicérides elevados devem estar atentos a esses produtos. O ideal é consumir a fruta em vez do suco da fruta porque ele concentra bastante frutose (açúcar da fruta) e menos fibras que o consumo da fruta in natura. Portanto, cuidado para não exceder no suco em substituição à água.”

Quanto à água de coco, a nutricionista afirma que é muito bem-vinda, mas só a água do coco natural! “Muita água de coco de caixa não é 100% natural, é água de coco reconstituída, e isso significa que a água foi retirada por um processo industrial e depois acrescida de água potável. Isso acarreta queda do valor nutricional e do sabor. Como se não bastasse, muitas vêm com adição de açúcar. Leia a lista de ingredientes para ver se há adição de açúcar. Se tiver frutose, sacarose ou maltodextrina há açúcar. Esses são alguns dos sinônimos do açúcar.”

BENEFÍCIOS Também fazem parte da hidratação os chás, que Juliana Nakabayashi gosta

muito e lembra que as nutricionistas adoram indicar. “Eles sim, garantem excelente hidratação e têm propriedades importantes, como antioxidantes, anti-inflamatório, diurético, termogênico, digestivo, calmante. Os suchás (suco + chá) são excelentes para o verão, pois são a versão gelada do chá.” No entanto, ela faz um alerta: consulte um nutricionista antes de sair tomando qualquer chá, principalmente aqueles que prometem emagrecer ou curar alguma doença. Apesar de naturais, eles têm substâncias que podem ser tóxicas ou nocivas.

Enfim, no verão, Juliana Nakabayashi enfatiza que o ideal é sempre ter uma garrafa de água por perto. “Para praia, clube e passeios ao ar livre o ideal é lançar mão do squeeze (aquela garrafa usada por praticantes de atividade física) que tem tubo-gelo, assim você terá água fresca por mais tempo. Hoje, há uma infinidade de modelos dessas garrafas, opte pelas que no seu material não tenha bisfenol A.”



FREEMAGES.COM/DAVIDE CUCULIEMO

RECEITAS

Nutricionista funcional, Juliana Nakabayashi é craque em receitas gostosas, práticas e, claro, funcionais. Ninguém mais indicado para nos ensinar a comer bem, sem jamais perder o sabor. Agora, é com você:

1) SUCHÁ DE CHÁ-VERDE COM FRUTA VERMELHA

INGREDIENTES: 1 sachê de chá-verde; 300ml de água filtrada; 1 rodela de gengibre e 1 polpa congelada de fruta vermelha.

PREPARO: ferva os 300ml de água com o gengibre por três minutos. Desligue e coloque o chá verde, deixe por cinco minutos e retire o sachê. Deixe esfriar e bata com a polpa de fruta vermelha. Ideal é não adoçar, mas se você ainda não consegue, adoce com mel ou açúcar demerara ou adoçante stevia ou xilitol.

2) SUCHÁ DE HORTELÃ COM ABACAXI

INGREDIENTES: 10 folhas de hortelã; 300ml de água filtrada e 1 rodela de abacaxi.

PREPARO: ferva a água, desligue o fogo e adicione as folhas de hortelã. Deixe esfriar, coe e leve para gelar. Bata com a fatia de abacaxi.

3) SUCHÁ DE CAPIM-LIMÃO COM MAÇÃ

INGREDIENTES: 300ml de água filtrada; 2 colheres sopa de capim-limão picado (o capim-limão pode ser fresco ou seco); suco de ½ limão e 1 maçã sem sementes.

PREPARO: ferva a água, desligue o fogo e adicione o capim-limão. Deixe esfriar, coe e leve para gelar. Bata no liquidificador com a maçã e o limão.

4) MANGA REFRESCANTE

INGREDIENTES: 2 mangas bem maduras cortadas em cubos; 1 iogurte natural integral e 1 colher sopa cheia de adoçante culinário.

PREPARO: bata a manga com o iogurte e o adoçante no liquidificador. Distribua em taças individuais. Leve para gelar. Se preferir, reserve uns cubos de manga para decorar, adicione folhas de hortelã.

BLOG DA MARI MIZELI/REPRODUÇÃO DA INTERNET



5) HAMBÚRGUER DE AVEIA E LENTILHA

Ingredientes: ½ xícara de lentilha crua; ½ xícara de aveia em flocos finos; ½ abobrinha pequena; 1 cenoura pequena; 1 cebola pequena bem batida; cebolinha verde e salsa; 1 pitada de curry (opcional); 1 colher sopa cheia de linhaça inteira, sal a gosto.

Preparo: deixe a lentilha de molho por seis horas, cozinhe-a até ficar bem cozida. Não precisa ser na panela de pressão, pois ela cozinha rápido. Espreme-a na peneira para retirar toda a água, reserve. Deixe a linhaça de molho por uma a duas horas, em 100ml de água. Formará um gel que será usado em substituição ao ovo. Rale a abobrinha e a cenoura no ralo grosso. Refogue a cebola com um pouco de azeite, adicione a abobrinha e cenoura e dê uma refogada bem rápida. Espere esfriar. Misture a lentilha, aveia, linhaça com o gel, os temperos (cheiro-verde, curry, sal) ao refogado. Coloque papel-manteiga em uma forma. Unte com um pouco de azeite. Modele os hambúrgueres com uma colher. Leve ao forno pré-aquecido até que a parte de baixo tenha dourado. Sirva no almoço em substituição da carne ou faça mini sanduíches.

LEANDRO COURI/EM/D.A PRESS - 2/2/13



EDÉSIO FERREIRA/EM/D.A PRESS - 26/11/15



6) TORTA DE FRANGO

INGREDIENTES:

▪ Massa: 2,5 xícaras (chá) de aveia em flocos finos (bata a aveia no liquidificador para ficar fina como farinha); 2 colheres sopa de manteiga; 2 ovos, 1 colher de sopa cheia da farinha de linhaça dourada e 1 colher (café) de sal e 1 colher (café) de Pó Royal.

▪ Recheio: 2 xícaras de peito frango cozido e desfiado; 1 cenoura pequena ralada; ½ xícara de milho; 1 xícara de leite de vaca (ou leite vegetal). Dilua neste leite 1 colher chá cheia de maizena antes de ir ao fogo; 1 colher sopa de azeite para refogar; 1 cebola batidinha ou ralada; 1 colher café de sal, noz-moscada a gosto. Opcional: cheiro-verde picado e salpicar orégano antes de ir para o forno.

PREPARO:

▪ Da massa: misture bem todos os ingredientes da massa. Se a massa ficar dura adicione um pouco de água.
▪ Do recheio: aqueça o óleo, refogue a cebola. Adicione a cenoura ralada, o milho e o frango desfiado. Adicione o leite com a maizena e deixe cozinhar por uns quatro minutos, até adquirir uma consistência cremosa. Desligue o fogo.

MONTAGEM DA TORTA:

Forre um marinex retangular pequeno (30 x 18cm) com 2/3 da massa. Espalhe bem para ficar fina. Distribua o recheio. Agora, faça a tampa da torta. Para isso utilize o rolo de macarrão. Coloque o restante da massa entre dois plásticos para facilitar na hora de abrir e não agarrar. Passe o rolo até ficar uma massa fina. Tampe a torta com essa massa. Pincele gema de ovo. Leve ao forno por aproximadamente 25 minutos a 180 graus.



ARQUIVO PESSOAL/DIVULGAÇÃO

Coma menos e mais vezes

Nestes 19 dias de verão, o que mais se escuta por aí é: “Nossa, como está quente!”. Para suportar o calor, nada como ter a alimentação como aliada do bem-estar e da saúde. Luiz Jabbur, médico ortomolecular, com foco em medicina preventiva e preocupado em atingir e manter o equilíbrio global do organismo de seus pacientes, afirma que a primeira preocupação é hidratar mais, já que a transpiração é maior, pois é a maneira de o organismo regular a temperatura corporal. É preciso ficar atento porque pode levar à desidratação. A sugestão é aumentar o consumo de água e de água de coco, que funciona como um isotônico, rica em minerais. Ele reforça que o ideal é a água de coco in natura, mas, ao mesmo tempo, ele sabe que “num mundo contemporâneo, a questão de estoque em casa, a de caixinha, é uma saída, desde que seja 100% natural, extraída a vácuo e sem contato com o oxigênio, para não oxidar. Fique atento também para a caixinha não estar amassada, já que tem alumínio”.

Luiz Jabbur alerta que o calor afeta mais os idosos e as crianças, que são mais vulneráveis à desidratação. A dica preciosa do médico (para todos) é: “Observar a cor da urina, que deve ser sempre clara, transparente. O ideal é nem sequer vê-la. Portanto, quanto mais amarela maior é o grau de desidratação”.

O médico ortomolecular ressalta que é superimportante o consumo de água. No entanto, alerta que “não pode tomar muita água de uma única vez. A ingestão tem de ocorrer ao longo do dia, já que pode ocasionar a hiponatremia, doença desencadeada pelo excesso de água que vai diluir o sódio (transtorno metabólico causado por um desequilíbrio hidroeletrólítico no organismo que leva a uma concentração anormal de sódio no sangue) e causar, entre outras coisas, taquicardia e desconforto. O ideal é tomar um copo de água de 250ml a cada 30 minutos”.

Quanto à alimentação, Luiz Jabbur recomenda “alimentos de fácil digestão, porque o próprio processo já demanda energia, por isso o sono após as refeições, para o organismo obter a energia de que precisa para a digestão. Portanto, abuse das saladas, das frutas, que têm boa quantidade de água, e tente comer carnes magras, nada de ensopados e pratos pesados, como feijoada”.

■ Luiz Jabbur, nutrólogo

GORDURA HIDROGENADA Luiz Jabbur alerta sobre o alto consumo de sorvetes e picolés. “São indicados desde que não tenham gordura hidrogenada ou transgênicca, o que é raro nos alimentos industrializados. Quase todos têm e, mesmo aqueles que falam não ter, é porque aproveitam uma brecha da lei brasileira que aceita uma certa quantidade por grama, mínima. Por isso, é fundamental ler o rótulo. E lembre-se: mesmo aquele que disser não ter gordura trans, tem a hidrogenada. Evite. E atenção também com a quantidade de açúcar, que é um veneno. Busque alternativas como o sorbet à base de água com limão, maracujá. Mas cuidado com o açúcar. Ou faça picolés de suco natural em casa, sem adoçar. Insista e logo você se acostumar novamente com o sabor natural e verdadeiro das frutas. E a água saborizada, com frutas, hortelã e bastante gelo, é excelente para a saúde”.

Para Luiz Jabbur, o principal para assegurar o bem-estar na alimentação é consumir uma quantidade menor várias vezes ao dia, para evitar a sensação de empachamento. “Já há estudos a favor de quem pula refeições, às vezes, o calor tira o apetite. Só não vale, na correria do dia a dia, comer toda a geladeira à noite e consumir de maneira errada. Na prática, é melhor de três em três horas para a fome não ser acentuada, uma fruta, um iogurte...”