

REPORTAGEM DE CAPA

Pode consumir à vontade

Quem busca alimentação saudável ou quer emagrecer deve usar e abusar das folhas, que têm baixa caloria e promovem sensação de saciedade

Esqueça os ponteiros do relógio. Volte os olhos para o verde e monte seu prato com salada. Mastigue bem as folhas. Além de triturar os alimentos, a mastigação ajuda a saliva a juntar os nutrientes. Só depois dê atenção ao arroz e feijão. O hábito de comer com calma as verduras, esquecido diante de uma vida cada vez mais agitada, preenche mais o estômago, evitando a compulsão alimentar, e auxilia o emagrecimento. "As folhas são de baixa caloria e dão saciedade. Além disso, a pessoa que está querendo emagrecer tem que consumir vitaminas e minerais, pois eles vão possibilitar melhor queima de gordura", revela a nutricionista e sócia do Centro de Alimentação e Bem-Estar Juliana Nakabayashi. Não há desculpa nem para quem almoça em comida a quilo. Reserve metade do prato para a salada e comece por ela a refeição.

As folhas contêm poucas calorias – em média, 25 por unidade – e muitos benefícios nutricionais. Por isso, a salada pode ser consumida à vontade. O que não dá é abusar dos molhos industrializados, que costumam ter excesso de sódio. "É permitido azeite de oliva porque contém óleos essenciais importantes para o colesterol bom. Vinagre é bem-vindo, sal pode ser usado com moderação, e a maionese

deve ser evitada pelo excesso de gordura", aponta a nutricionista Fernanda Dias. Com cinco temperos naturais (manjeriço, orégano, alecrim, alho desidratado e salsinha desidratada), acrescidos de azeite, é possível preparar um sal de ervas que, além de dar um aroma diferenciado, deixa a salada mais saborosa. Limão, ervas e pimenta também acrescentam nutrientes às folhas.

Para tornar a salada mais atrativa, Juliana Nakabayashi sugere misturar as folhas com ingredientes como milho, palmito, azeitona e tomate seco, assim como frutas, castanhas e amêndoas, tomando o cuidado para não acrescentar muitos industrializados para a comida não ficar artificial.

SUCOS NATURAIS Mas quem disse que as folhas se resumem a um prato de salada? Os sucos, por exemplo, podem ser uma maneira diferente e saudável de experimentar as verduras em um momento que não seja relacionado à refeição principal. Além de comer três tipos de folhas diferentes por dia, a recomendação é tomar três sucos naturais que contêm folhas.

A centrifuga é o objeto de ouro na cozinha do estudante de medicina e professor de ioga Vitor de Almeida Souza, de 24 anos, que virou vegetariano de

pois de procurar tratamentos alternativos para a depressão. Para o vegano crudívoro (que consome apenas alimentos crus), os sucos são mais interessantes que as saladas. Ele chega a gastar por dia um maço de espinafre e um pé de alface preparando misturas de frutas com folhas que ingere pelo menos três vezes ao dia. "Não tomo mais remédio. Percebi que o que a gente sente é produto dos nossos hábitos, incluindo a alimentação. Agora, sinto a mente mais clara, fica mais fácil raciocinar, memorizar, meu olhar está mais focado, tenho mais energia, estou mais flexível para a ioga, fico menos raivoso, tenho mais paciência e fiquei menos tímido. Sou um dos mais espontâneos e que mais participa das aulas na faculdade. Verde é uma forma de tratamento."

No ano que vem, Vitor vai passar uma temporada nos Estados Unidos para estudar medicina alternativa. No futuro, ele quer tratar seus pacientes de uma maneira bem diferente da tradicional.

Usando a criatividade, as verduras podem ser usadas no preparo de várias receitas. A ideia é aproveitar tudo. "Muita gente joga fora os talos, mas às vezes eles têm mais nutrientes que a própria folha", alerta a nutricionista Silvana Portugal. Eles vão bem em sopa de legumes, suco verde, arroz, massa da panqueca ou pode ser ingrediente da própria salada, desde que seja cortado em pedaços bem pequenos, para não ficar muito duro. "Você também pode mudar a rotina de colocar em pratos salgados e testar em preparações doces, fazendo bolo de couve ou de alface", sugere Fernanda Dias.

Em relação ao preparo de folhas refogadas, a única restrição é o tempo de contato com o fogo. A fervura deve ser moderada para que não se percam nutrientes mais voláteis, como a vitamina C. Outra dica da nutricionista é reaproveitar a água da panela, que contém vitaminas hidrossolúveis, no cozimento de arroz ou numa sopa. O ideal é usar imediatamente o líquido nutritivo. (CA)

O estudante de medicina Vitor de Almeida Souza prefere os sucos verdes às saladas



CRISTINA HORTA/EM/D.A PRESS

TRÊS PERGUNTAS PARA...

ROBERTO MARTINS FIGUEIREDO
BIOMÉDICO CONHECIDO COMO DR. BACTÉRIA

- As folhas podem representar perigo para a saúde?**
Sim, pois são alimentos que comemos na maior parte das vezes crus. Assim, eles não se beneficiam do tratamento térmico que poderia acabar com os micro-organismos. Comer hortaliças não higienizadas pode provocar doenças como salmonelose, cisticercose, amebíase, diarreia hemorrágica, síndrome hemolítica renal e intoxicação aguda causada por agrotóxicos.
- Como diminuir os riscos de contaminação?**
Chegou da feira, leve tudo para geladeira. As hortaliças devem ser lavadas geladas, pois, quando são colocadas na água em temperatura ambiente elas absorvem a água com o contaminante que está na superfície. É importante colocá-las em um novo saco plástico e deixá-lo aberto na parte menos fria da geladeira, que é a gaveta lá embaixo, para não queimar, por pelo menos duas horas.
- Qual é o processo adequado de higienização?**
Para começar, jogue fora as folhas comidas por insetos, queimadas, pretas ou com algum problema visível. Lave folha por folha em água corrente, de um lado para o outro. Nunca use detergente ou sabão porque eles alteram a qualidade do alimento. Depois, mergulhe as folhas por cinco a 10 minutos em uma mistura de um litro de água com uma colher de sopa de água sanitária e dê mais uma enxaguada. Coloque em vasilha forrada com papel absorvente e tampe para proteger do frio. As folhas duram uns três dias na geladeira.



BETO MAGALHÃES/EM/D.A PRESS

Juliana Nakabayashi, nutricionista, ressalta que as folhas possibilitam melhor queima de gordura

INVENTANDO MODA

MUFFINS DE BRÓCOLIS (OU ESPINAFRE)

Ingredientes

- » 2 ovos batidos
- » 2 colheres (sopa) de requeijão em temperatura ambiente
- » 1 colher (chá) de fermento
- » Orégano ou ervas desidratadas
- » Uma pitada de sal
- » Folhas de brócolis ou espinafre refogadas com um pouco de azeite e alho

Preparo

Com a ajuda de um garfo ou batedor manual, bata o ovo com o requeijão até ficar com uma espuminha por cima. Acrescente sal, ervas e fermento. Misture rapidamente. Unte com azeite um potinho redondo. Coloque o brócolis ou espinafre já refogado no fundo e adicione o ovo batido. Leve ao forno pré-aquecido e asse em temperatura média.

SALADA VERDE COM MANGA E AMÊNDOAS E MOLHO DE MOSTARDA E MEL

Ingredientes

- » Folhas de alface, rúcula e espinafre
- » ½ manga picada em cubos
- » 1 xícara pequena de amêndoas tostadas
- » Para o molho:
 - » 2 colheres (sopa) de mostarda
 - » 2 colheres (sopa) de mel
 - » 2 colheres (sopa) de água filtrada
 - » 1 colher (café) de sal marinho
 - » 2 colheres (sopa) de azeite

Preparo

Lave e higienize bem as folhas. Forre o fundo de uma saladeira com as folhas verdes. Por cima distribua a manga e as amêndoas. No momento de servir, regue o molho.

SUCO DETOX

Ingredientes

- » 2 fatias de abacaxi
- » 1 maçã
- » 1 folha grande de couve
- » 1 rodela de dois centímetros de gengibre
- » Suco fresco de ½ limão

- » 10 a 15 folhas de hortelã
- » Se necessário, coloque 50ml de água

Preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente. Não adoçar. Tome o suco em jejum e espere 20 minutos para tomar o café da manhã.

SEU TEXTO DE 01 PÁGINA PODE VALER UM CARRO OKM!!

www.logosofia.org.br/premiouniversitarios

PREMIO LITERARIO DE LOGOSOFIA

UNIVERSITÁRIOS

PRÊMIOS PARA OS 10 MELHORES TEXTOS!

ENVIO ATÉ 24/MAIO/2014

CONCORRA

www.logosofia.org.br

f |logosofiacult @logosofiacult

FUNDAÇÃO LOGOSÓFICA
EM PROL DA SUPERAÇÃO HUMANA