



# COMO PREPARAR OS ALIMENTOS DE FORMA SAUDÁVEL

Dra. Ivani Manzzo



## COMO PREPARAR OS ALIMENTOS DE FORMA SAUDÁVEL

Os alimentos naturais que compramos possuem tudo o que precisamos para nos nutrir, mas a forma como preparamos pode alterar algumas propriedades muito importantes. De qualquer forma a comida de verdade, o alimento natural, sempre será mais saudável que alimentos processados, mesmo que minimamente processados.

Vamos começar dando algumas informações importantes. É bom sempre lembrar quem são os nutrientes. **Carboidratos, Proteínas e Gorduras** são os nutrientes que precisamos em maior quantidade todos os dias. **Vitaminas, sais minerais** são os nutrientes que precisamos em menor quantidade todos os dias, mas não menos importantes.

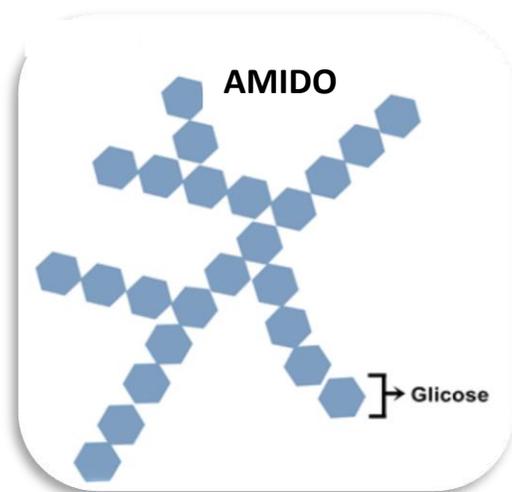
**A água** é extremamente importante para nosso corpo e ela pode ser ingerida pura, nos chás ou sucos e com os alimentos que comemos.

Vamos falar um pouco de cada um deles...

## CARBOIDRATOS

Os carboidratos são produzidos pelas plantas, é a forma que elas têm de guardar energia. As formas de carboidratos que existem nas plantas e que podemos usar como nutriente são: a glicose, a frutose e o amido principalmente. O que mais está presente e usamos frequentemente como fonte de energia é o amido. O amido é uma molécula enorme feita de centenas de moléculas de glicose. Veja a foto que deixo aqui para vocês entenderem melhor.

Na foto você tem a representação de apenas um pedaço do que é o amido, ou seja uma quantidade enorme de moléculas de glicose juntas. A glicose tem o sabor doce, o amido não, mas isso apenas porque as glicoses estão ligadas umas nas outras, e isso muda o sabor. Cada hexágono do desenho é uma molécula de glicose.



### Vamos provar isso?

Faça a seguinte experiência. Pegue um pedaço bem pequeno de miolo de pão branco (é o amido do trigo, farinha de trigo) coloque na boca mas não engula, deixe por um tempo e perceba a mudança do sabor. Vai ficar doce porque na saliva temos uma substância (enzima salivar) que quebra o amido em glicoses. Então, você começa a sentir o sabor doce da glicose que agora está livre.

Existem outros tipos de carboidratos nas plantas que nós humanos não conseguimos usar como fonte de energia, são as celuloses e outros com um nominho mais estranho os oligossacarídeos.

O importante aqui é saber que eles também são muito importantes na alimentação, porque ajudam a manter a saúde dos nossos intestinos e ajudam a manter as bactérias boas no nosso intestino. Isso garante a nossa saúde!

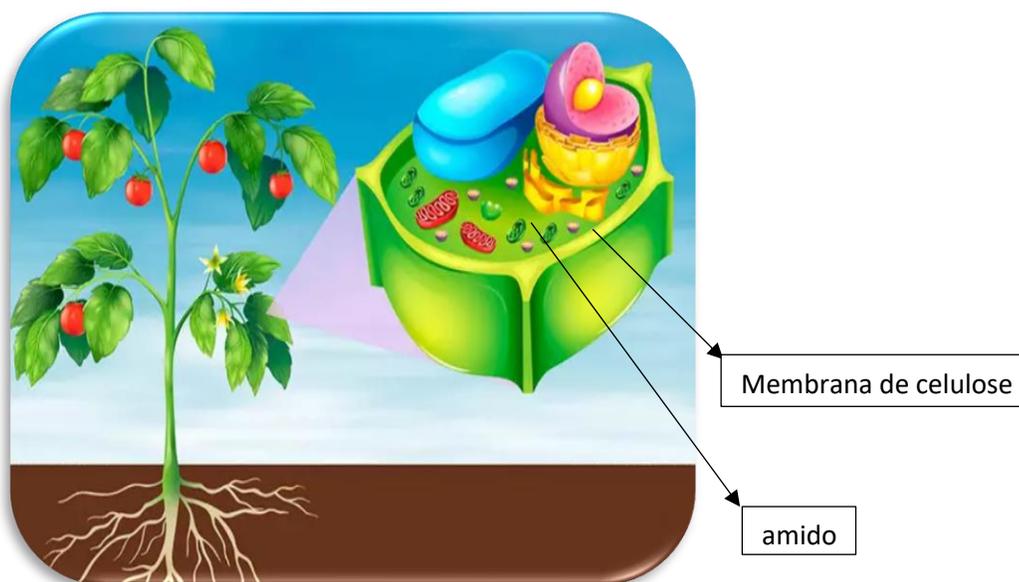
### Quanto de energia tem nos carboidratos?

## 1 grama de carboidrato tem 4 calorias

Seja glicose, frutose ou amido. Isso não muda, mas muda muito as quantidades disponíveis para a absorção conforme nós preparamos esses alimentos.

Existem alimentos ricos em carboidratos que é impossível comer cru, por exemplo a batata doce ou a batata inglesa. Outros como a cenoura e a beterraba nós conseguimos consumir sem cozinhar. Isso faz bastante diferença.

Vou mostrar para vocês. Não se impressione, não é nada difícil apenas olhe para essa figura.



Estou mostrando na figura que nas células vegetais existe uma membrana de **celulose** que nós humanos **não digerimos** e o amido está envolvido por essa parede de celulose. Isso significa que se essa parede não for destruída não iremos digerir e nem absorver o carboidrato que está dentro. Vai sair nas fezes igualzinho como comemos.

Então, quando comemos o alimento cru, temos menos carboidrato disponível para nosso corpo absorver. E é verdade que quanto mais tempo de cozimento, mais paredes serão destruídas e mais carboidrato estará disponível.

Não existe certo e errado, são apenas formas de preparar. Se houver a necessidade de mais carboidrato, por exemplo para uma pessoa que estiver se recuperando de uma enfermidade, cozinhar bem os alimentos faz sentido para que seja maior a disponibilidade desse nutriente que fornece energia de forma simples e fácil. Ao mesmo tempo, se for uma pessoa que está acostumada a comer grandes quantidades de alimentos e precisa diminuir as calorias, comer cru irá diminuir a disponibilidade de carboidrato e menos calorias serão ingeridas, sem diminuir muito a quantidade de alimento.

**QUANTO MAIS TEMPO DE COZIMENTO, MAIOR A QUANTIDADE DE  
CARBOIDRATO DISPONÍVEL**

Outra informação muito importante é que os alimentos possuem quantidades diferentes de carboidrato e de fibra. Agora a informação é **MUITO IMPORTANTE**.

### OS CARBOIDRATOS BRANCOS DEVEM SEMPRE SER INGERIDOS COM FIBRAS

Os carboidratos quando ingeridos sem as fibras promovem uma reação em nosso corpo que não é nada boa. Os carboidratos sem fibra são chamados de carboidratos de **alto índice glicêmico** ou **brancos** ou **refinados**. O processo de refinamento deixa esses carboidratos mais claros e sem fibras.

Para preparar os carboidratos temos que cuidar para sempre termos fibra junto. Temos então duas opções:

1. Usar carboidratos não processados que são **os integrais**
2. Associar ao alimento sem fibras, outro que seja rico em fibras.

É bem simples. Quando você estiver diante de alimentos como: Batata inglesa, pães brancos, tapioca, macarrão branco, torta salgadas é importante que você tenha também outros tipos de alimentos para que as fibras estejam presentes.

A ideia é que exista em média **3g de fibras para cada 20g de carboidrato**.

#### **Atenção, 20g de carboidrato e não 20g de alimento**

Não sou adepta a ficar pesando e medindo tudo, mas apenas para você ter uma ideia, vou passar alguns números. Uma batata inglesa pequena tem em média 20g

de carboidrato. Isso quer dizer que você precisa de 3 gramas de fibra para que sua saúde seja preservada. Agora veja a tabela que mostro aqui para vocês. Nela estão alimentos que têm pouco carboidrato e mais fibras. Estes alimentos podem ser ingeridos sem preocupação com falta de fibras, mas cuidado se ingeridos em grandes quantidades também engordam.

As quantidades aqui são para 100g de alimento cru

ALIMENTO	CARBOIDRATO	FIBRA
Acelga	3,7	1,6
Agrião	1,3	0,5
Aipo	3	1,6
Alface	3g	1,2
Alho porró	14,15	1,8
Almeirão	4,7	4
Aspargos	4	2
Berinjela	6	3,5
Beterraba	9,5	2,8
Brócolis	6,7	2,6
Cenoura	9,5	2,8
Couve - flor	5,3	2,5
Couve manteiga	5	2,7
Ervilha torta	14	4,8
Escarola	3,3	3
Espinafre	1	0,7
Nabo	6	2
Pimentão amarelo	6	0,9
Pimentão Verde	4,6	1,7
Pimentão Vermelho	6	2
Quiabo	7	3,2
Rabanete	3,4	1,6
Repolho roxo	7	2,1
Repolho verde	5,6	2,3
Rúcula	3,6	1,6
Tomate	4	1,2
Vagem	7	2,7

Associado às batatas você pode ter couve, aspargos, que além de ficar gostoso deixa a refeição mais saudável, pois acrescenta fibras.

As frutas também são fornecedoras de carboidratos e se você comer a fruta da forma como ela é apresentada na natureza, estará tudo bem. A maioria das frutas apresentam fibras.

Para finalizar, outra informação importante. Veja a quantidade de carboidrato em 5 produtos muito usados:

100g de açúcar → 99,98g de carboidrato

100g de farinha de trigo integral → 72,57g de carboidrato

100g de farinha de trigo branca → 76,31g de carboidrato

100g de farinha de arroz → 80,13g de carboidrato

100g de tapioca → 85,94g de carboidrato

Então, vamos pensar quanto seguir modismos como o de substituir o pão de farinha de trigo (integral) irá atrapalhar o emagrecimento.

# PROTEÍNAS

As proteínas são encontradas principalmente nos alimentos de origem animal. Sim temos proteínas nos vegetais, mas em menor quantidade. Carnes (mamíferos, peixe, aves), ovos, leite e tudo que é feito a partir desses alimentos são boas fontes de proteína.

## 1 grama de proteína tem 4 calorias

Aqui vamos falar de duas coisas importantes, a primeira é que todos os alimentos provenientes de animais além de terem proteína, **sempre terão gordura**. Vai depender da fonte e não do tipo da fonte. Por exemplo, é errado dizer que peixe tem menos gordura porque existem peixes que têm muita gordura. O salmão é um peixe que tem bastante gordura já a tilápia tem bem menos gordura. Portanto é preciso conhecer a fonte de proteína.

Se os alimentos que são fonte de proteína animal têm também muita gordura, a melhor forma de preparar é não acrescentando muita gordura ou se possível não acrescentando nada de gordura.

A carne moída pode ser feita sem acrescentar gordura, basta que você coloque na panela uma pequena porção de carne e frite bem, ela vai soltar gordura e então você pode acrescentar os temperos como cebola, alho e sal.

Preparar grelhados também é uma ótima forma e atualmente existe um aparelho chamado air fryer que prepara sem nenhuma gordura, fica tostadinho como se fosse frito na gordura e claro bem mais saudável.

Por último e não menos importante o que a maioria das pessoas já sabe, mas vale sempre lembrar. Retirar a pele das aves faz com que uma grande quantidade de gordura não seja consumida.

Atualmente a maioria das pessoas come mais proteína do que precisa. Para você ter uma ideia simples da sua quantidade de proteína diária veja as condições a seguir.

Se você for atleta e eu não disse praticante de exercícios, eu disse atleta, a quantidade varia de 1,2 à 1,8 vezes a sua massa em quilogramas. Então uma ATLETA de 50Kg precisaria entre 60g e 90g de proteínas por dia. Uma pessoa sedentária ou que faz exercícios sem treinos exaustivos precisa de 0,8 grama de proteína por dia. Uma pessoa de 50Kg precisaria de 40 a 50 gramas de proteína por dia. Estamos falando de adultos.

Um file de peito de frango tem aproximadamente 30g de proteína, um ovo 6,5g, um copo de leite 8g. Viu como é simples ter as proteínas necessárias em um dia!

# GORDURAS

## 1 grama de gordura tem 9 calorias

Seja ela boa ou ruim.

Já que estamos falando em gorduras, é preciso lembrar que nós precisamos ingerir gorduras. Eu não gosto de separar as gorduras em BOAS ou RUINS. Para mim todas são benéficas, desde que se coma na quantidade correta. Gorduras BOAS são chamadas INSATURADAS e gorduras RUINS são SATURADAS.

As gorduras devem ser ingeridas em pequenas quantidades, as RUINS ou INSATURADAS em quantidade menor ainda.

Para sabermos se uma gordura é INSATURADA ou SATURADA, é muito simples. Se na temperatura ambiente ela estiver na forma de óleo é BOA ou INSATURADA e se na temperatura ambiente ela estiver na forma de pasta, ela é RUIM ou SATURADA.

Vamos aos exemplos de gorduras BOAS ou INSATURADAS

Óleos, de oliva (azeitonas), girassol, soja, milho, algodão...

Se estiver na forma de óleo na temperatura ambiente, ótimo.





Manteiga, margarina, gordura vegetal hidrogenada, banha vegetal. São todas gorduras SATURADAS ou RUINS. E aqui também estão algumas pastas de coco que são vendidas como óleos e não são.

Nas carnes de todos os tipos e tudo que é feito com carnes, embutidos, patês etc., têm uma grande quantidade gordura RUIM ou SATURADA.

## O que NUNCA fazer com as gorduras boas

As gorduras boas se tornam ruins quando são aquecidas em altas temperaturas ou quando são aquecidas repetidas vezes, portanto reutilizar gordura de fritura é uma das piores coisas que se pode fazer.

Use sempre uma quantidade mínima de gordura no preparo dos seus alimentos, seja carboidratos ou proteínas. Para que fiquem saborosos utilize ervas como salsinha, alecrim, manjericão, orégano, tomilho. Sempre será mais saudável e mais saboroso também.

Se estiver fritando algum alimento deixe esse alimento escorrer em uma peneira antes de colocar em papel absorvente. Se você colocar sobre papel apenas, uma vez que o papel esteja encharcado vai segurar a gordura e vai permanecer uma boa parte no alimento. Outro ponto importante é que quanto mais quente estiver a gordura, mais facilmente ela irá escorrer.



Primeiro escorra na peneira ou grelha

Depois coloque no papel absorvente



## VITAMINAS E SAIS MINERAIS

Começando pelos **sais minerais** que é bem simples, basta comer alimentos naturais. Você dificilmente terá problemas comendo alimentos naturais. São nutrientes que precisamos em pequenas quantidades e para obter basta ter uma boa variedade de alimentos naturais ao longo dos dias, Ferro, Manganês, Magnésio, Zinco etc.

As vitaminas estão presentes também nos alimentos naturais, mas tem um detalhe muito importante. **As vitaminas podem deixar de serem vitaminas ativas em algumas situações.**

1. **Aquecimento.** Quanto mais quente e quanto mais tempo expostas ao calor, menos vitamina restará no seu alimento. Isso quer dizer que alimentos crus são os grandes fornecedores de vitaminas.
2. Algumas vitaminas se modificam quando **expostas ao oxigênio** (que está no ar). Então frutas cítricas que são ricas em vitamina C, devem ser ingeridas logo que forem cortadas.

E uma dica de ouro

Evite, ou melhor elimine os temperos prontos, principalmente os que tem um sal chamado **GLUTAMATO MONOSSÓDICO**. Esse tempero é muito prejudicial à saúde.

## FRUTAS E VERDURAS CRUAS

As frutas e verduras quando consumidas cruas podem ser grandes transmissores de doenças. Isso porque a água com a qual são irrigadas pode estar contaminada com microrganismos e ovos de vermes. Portanto lavar as folhas e as frutas e desinfetar com água sanitária é extremamente importante.

Para isso assim que chegar em casa das compras lave tudo que puder e deixe de molho em água com água sanitária (cloro), na proporção de 1 colher de sopa de cloro para cada litro de água corrente. Deixe por pelo menos 20 minutos. Assim você irá garantir a higiene dos alimentos que serão consumidos crus.

Uma informação muito importante é que os agrotóxicos costumam estar em menor quantidade em frutas e verduras típicos de cada estação do ano. Assim, buque sempre esses alimentos, porque além de menos agrotóxicos, são mais nutritivos e mais baratos.

Se o agrotóxico foi absorvido pela planta, não tem como uma lavagem ou molho retirar esse veneno, infelizmente.

## APARELHOS QUE PODEM AJUDAR MUITO NA COZINHA DO DIA A DIA

### **Air fryer**

Deixa o alimento com menos  
gordura e exatamente como se  
tivesse sido frito em óleo.



### **Grill**

Da mesma forma, deixa o alimento com  
menos gordura e grelhado, muito bom  
para carnes e sanduíches.



### **Arrozeira elétrica**

Permite que o arroz fique no ponto certo e mantém aquecido até o momento da refeição. Você pode programar e quando chegar em casa o arroz estará pronto e quentinho.



### **Secador de folhas e legumes**

O que mais acelera o apodrecimento de folhas e legumes é a água. Então deixar, limpo, bem sequinho e acondicionado na geladeira permitirá preparar rapidamente o alimento.



## Panela de Pressão Elétrica

As panelas elétricas permitem que você faça outra coisa enquanto a comida está sendo feita, sem o risco de queimar e ainda mantém quente até a hora da refeição.



## Tapete culinário

Quando for assar alimentos que soltam gordura, o uso desses aparelhos permite que a gordura fique separada do alimento. Assim, a quantidade de gordura será menor.

