



10 superalimentos que vão turbinar a sua saúde

Tenha esses 10 superalimentos à mão na sua cozinha para incrementar as receitas que você mais gosta.



1 FOLHAS VERDE-ESCURAS

Fatos incríveis

O consumo de verduras está associado ao aumento da beleza física, redução das rugas faciais, melhora da saúde bucal, melhor funcionamento do sistema imunológico e pode reduzir os danos ao DNA causados pelos radicais livres.

As folhas verdes têm antioxidantes que combatem o câncer em todo o corpo.

O cálcio nas folhas verde-escuras é melhor absorvido pelo corpo do que o encontrado no leite de vaca.

A couve tem mais ferro por grama do que a carne vermelha!

Esses verdinhos também adicionam fibras à dieta para manter os seus intestinos em movimento!

Devido ao seu conteúdo de nitrato, os vegetais de folhas verdes podem desempenhar um papel na prevenção de doenças cardíacas e hipertensão.

Como procurar

Estão disponíveis o ano todo para você adicionar à sua lista de compras, frescos ou congelados.

Experimente variedades como espinafre, acelga, couve ou mostarda. Também lembre-se da rúcula, do agrião, e das folhas do brócolis e da beterraba.

Se possível, plante umas mudinhas de couve na sua casa, ou compre uma versão orgânica na feira. Verduras orgânicas podem ser mais saudáveis do que verduras não-orgânicas devido à sua resposta defensiva ao serem picadas por insetos.

Como usar

Alguns nutrientes são destruídos pelo cozimento, mas alguns se tornam mais absorvíveis. Portanto, uma mistura de verduras cozidas e cruas é melhor.

Tenha como alvo comer pelo menos 1 xícara por dia de folhas verde-escuras. Você pode adicioná-las em saladas, pratos com grãos cozidos, sopas, legumes refogados ou molhos para massas.

Jogue uns verdinhos crus na sua salada ou refogue com um pouco de azeite e sal.

Bater verduras em um smoothie (bebida feita com frutas frescas e iogurte ou leite) pode ser uma ótima opção para você obter todos os nutrientes que as verduras têm a oferecer.



DICA

EXPERIMENTE
O SMOOTHIE
ANTIOXIDANTE NA
PÁGINA 11 PARA UMA
BEBIDA GOSTOSA,
RÁPIDA E SAUDÁVEL!



2 ABACATE

Fatos incríveis

Apesar da fama calórica, comer abacates promove o controle de peso, melhora a saúde do coração e ajuda a reduzir a gordura abdominal.

Comer até metade de um abacate médio por dia aumenta a sua saciedade e o bem-estar geral.

Sim, os abacates têm gordura, mas nem todas as gorduras afetam nossas células da mesma forma. Enquanto o ácido palmítico – gordura saturada presente nas carnes, laticínios e ovos – aumenta o risco de doenças cardíacas, o ácido oléico (ou ômega-9), a gordura monoinsaturada encontrada principalmente em nozes, azeitonas e abacates, previne doenças cardiovasculares e controla o colesterol.

Adicionar abacate à suas saladas aumenta a absorção dos nutrientes das verduras, como o beta-caroteno, luteína, vitamina K e zeaxantina.

Como procurar

Não tenha medo de pesticidas em abacates, pois os abacates cultivados convencionalmente têm baixo teor de pesticidas por causa de sua casca grossa.

Os abacates estão maduros quando são macios ao toque. Manchas pretas na pele mostram que o abacate está passando do ponto.

Como usar

Adicione estas delícias cremosas à saladas, torradas e molhos.

Podem ser a base para um molho pesto ou como protagonistas na famosa guacamole mexicana.

É possível usar em receitas doces, como pudins (veja a receita na página 12) e outras sobremesas cremosas.

Quando estiverem maduros, amasse e congele seus abacates em forminhas de gelo – depois descongele para usar em molhos ou torradas (você pode manter no freezer por até 2 meses).

Guarde os abacates maduros na geladeira por até 3 dias para retardar o amadurecimento.



3 AÇAÍ

Fatos incríveis

O açaí tem a maior capacidade antioxidante de todos os alimentos testados até hoje.

Essa frutinha ajuda a baixar o colesterol, melhorar o desempenho atlético e reduzir a inflamação.

Ele também reduz a oxidação em seu cérebro para manter sua memória mais afiada e retardar o processo de envelhecimento cerebral.

Descobriu-se que o açaí também melhora a função das células imunológicas.

E, por último, um estudo mostrou que o açaí tem efeitos redutores da glicemia em pacientes diabéticos.

Como procurar

Procure pacotes de polpa de açaí congelado sem açúcar, que não estão lotados de xarope de guaraná na sua composição. Eles geralmente ficam na parte de sucos congelados nos supermercados.

Quanto mais escura for a cor da polpa, maior a quantidade de antioxidantes chamados antocianinas.

É possível também encontrar o extrato de açaí em pó em lojas de produtos naturais.

Como usar

Bata no liquidificador com frutas, como banana ou morangos, para uma refeição bastante energética. Sirva com granola e frutas picadas.

Adicione uma bola de açaí nos iogurtes e nos smoothies de frutas.

Misture 1 colher de sopa do extrato de açaí em pó em receitas de sucos, vitaminas e sorvetes de frutas.



4 CÚRCUMA

Fatos incríveis

A cúrcuma, ou açafrão-da-terra, é uma especiaria amarela brilhante da família do gengibre. É originária da Índia e famosa por suas propriedades medicinais.

A curcumina é o composto ativo da cúrcuma. Ele tem efeitos antioxidantes e antiinflamatórios potentes.

Estudos mostram que a curcumina pode ser eficaz no tratamento e prevenção de doenças crônicas, como câncer, doenças cardíacas e diabetes. Também pode auxiliar na cicatrização de feridas e na redução da dor em pacientes com artrite.

Uma desvantagem de usar a cúrcuma para fins medicinais é que ela não é facilmente absorvida pelo corpo, mas sua absorção pode ser aumentada combinando-a com gorduras ou outras especiarias, como a pimenta-do-reino.

Como procurar

Recomenda-se encontrar um produto misturado com a piperina, que é a substância que potencializa a absorção da curcumina em 2.000%. Sem essa substância, a maior parte da curcumina apenas passa direto pelo seu trato digestivo.

É possível encontrar a cúrcuma em pó ou em cápsulas. Como sugestão, experimente o Curcumax da marca PuraVida. Nesse caso, a dosagem recomendada é de 500 mg ao dia, ou seja, 1/4 de colher de chá.

Como usar

É muito fácil usar a cúrcuma no seu dia-a-dia. Você pode simplesmente polvilhar suas refeições, adicionar em sua sopa ou feijão, temperar a salada ou adicionar à sua bebida favorita.

Como sugestão, cozinhe lentilhas ou outra leguminosa com cebola, azeite e 1 colher de chá de cúrcuma em pó. Você pode servir assim mesmo ou combinar as lentilhas cozidas com quinoa cozida e fazer bolinhos.

Para melhorar a absorção, recomenda-se que haja sempre a presença de alguma fonte de gordura (como coco, abacate, castanhas ou azeite) na mesma alimentação.

Para uma bebida quente e anti inflamatória rica em curcumina, experimente o Golden Lift da marca Essential Nutrition, que une a melhor seleção de especiarias, como a cúrcuma, açafrão, pimenta-preta e vermelha, canela, gengibre e cardamomo à cremosidade e sabor do leite de coco.



5 CACAU

Fatos incríveis

O cacau é uma fruta cheia de sementes que parecem um grão de feijão. A moagem das sementes produz um pó amargo e cheio de nutrientes usado para fabricar o chocolate.

Comer o cacau puro é mais saudável do que comer o chocolate, cujo conteúdo de açúcar e leite anula os benefícios antioxidantes do cacau.

O cacau em pó não tem açúcar ou gordura e está cheio de fitonutrientes que reduzem a pressão arterial, o colesterol ruim e aumentam o colesterol bom.

O cacau também protege as artérias, estimula o sistema imunológico e pode até combater os efeitos do envelhecimento.

O cacau contém um polifenol chamado epicatequina, que pode ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue, retardar a progressão do diabetes tipo 2 e reduzir a resistência à insulina.

Como procurar

Garanta que seu cacau não tenha açúcar adicionado.

O cacau em pó alcalino da marca Mãe Terra é uma ótima opção, vendido em embalagens de 100g. Por conter traços de glúten e oleaginosas, ele não é recomendado para pessoas intolerantes ou alérgicas a qualquer um desses elementos. Nesse caso, prefira o Cacau premium da marca PuraVida.

Como usar

Adicione 2 colheres de chá a qualquer receita de smoothie ou vitamina.

Use o cacau em pó sem açúcar no lugar do chocolate em pó.

Use os nibs de cacau (pedacinhos da semente de cacau triturada) no lugar das gotas de chocolate.

Experimente o pudim de cacau com frutas vermelhas (página 12) como sua próxima sobremesa.



6 FARINHA DE AMÊNDOAS

Fatos incríveis

A farinha de amêndoas é feita apenas com a amêndoa, sem adição de outros ingredientes.

É rica em proteínas, fibras e gorduras saudáveis. Para cada colher de sopa, fornece apenas 3g de carboidratos, 3g de proteínas e 8g de gorduras, especialmente as monoinsaturadas, que diminuem o colesterol ruim (LDL) e o risco de câncer, reduzem a inflamação e são boas para o cérebro e para o coração.

É naturalmente livre de glúten.

Tem sabor levemente adocicado e baixo teor de carboidratos.

Deixa as receitas mais gostosas e com maior poder de saciedade.

Como procurar

Encontrada em lojas de produtos naturais e supermercados, geralmente na seção de alimentos sem glúten.

Tem cor clara, já que é feita com as amêndoas sem a casca.

Quando está fresca, tem o sabor adocicado. Gosto amargo significa que está rançosa e não deve ser usada.

Como usar

Pode ser usada em muffins, bolos, panquecas, cookies e outros doces para aumentar o teor de proteínas, mantendo o teor de carboidratos mais baixo.

Também pode ser usada para empanar algumas preparações, compor recheios de massas e fazer docinhos.

Para melhores resultados, substitua metade da farinha de trigo em uma receita pela farinha de amêndoa. Adicione 1/4 colher de chá extra de fermento em pó para cada 1/2 xícara de farinha de amêndoa, pois ela é mais pesada que a farinha de trigo.

Guarde-a sempre na geladeira, em recipientes de vidro ou de plástico bem vedados. Assim ela ficará fresca por mais tempo. Proteger do calor e da luz também fará com que ela não fique rançosa rapidamente.



7 SEMENTES DE ABOBORA

Fatos incríveis

Você sabia que as sementes de abóbora são comestíveis? Ingrediente comum na culinária mexicana (chamadas de pepitas), são extremamente nutritivas e um dos alimentos mais ricos em fibras já pesquisados.

Além das fibras, as sementes de abóbora contêm ácidos graxos ômega-3 e ômega-6 e antioxidantes. Essa combinação traz benefícios para o coração e para o fígado.

Também são ricas em proteínas, contendo 3 gramas de proteína para cada colher de sopa.

Contém grandes quantidades de zinco, um mineral que reforça o sistema imunológico.

Como procurar

Prefira comprar a semente crua e sem casca.

Da próxima vez que você comprar abóboras, não jogue fora as sementes. Lave as sementes, seque com um pano, coloque em uma assadeira, adicione uma pitada de sal e asse no forno por 15 a 20 minutos.

Como usar

As sementes de abóbora podem ser adicionadas aos pratos para dar um sabor extra e uma textura crocante.

Finalize sua salada com 1 colher de sopa de sementes de abóbora.

Misture na sua salada de frutas.

Faça granola caseira com uma mistura de aveia, nozes, sementes de abóbora e frutas secas.

Adicione 1 colher de sopa da semente à sua receita de smoothie.

Incremente sua massa de pão integral com 1/4 de xícara de sementes.

Triture as sementinhas e enriqueça a sua sopa.

Prepare um molho de salada, triturando no liquidificador semente de abóbora, salsinha, azeite de oliva e uma pitada de sal.

Faça sua própria manteiga de semente de abóbora (como a manteiga de amendoim) batendo sementes de abóbora cruas inteiras em um processador de alimentos até ficar uma pasta homogênea (seu processador ou liquidificador precisa ser potente!)



8 SEMENTES DE CHIA

Fatos incríveis

Apesar de seu pequeno tamanho, as sementes de chia são repletas de nutrientes importantes.

Eles são uma excelente fonte de ácidos graxos ômega-3, são ricas em antioxidantes, e fornecem fibras, ferro e cálcio.

Os ácidos graxos ômega-3 ajudam a aumentar o colesterol HDL, o colesterol "bom" que protege contra infartos e derrames.

As sementes de chia contêm quase 5 gramas de fibra por colher de sopa, o que pode ser útil para a perda de peso. Pode ser consumida na forma de gel quando misturada com água, potencialmente evitando a fome por um período mais longo.

Como procurar

As sementes de chia são relativamente fáceis de encontrar em qualquer supermercado, cerealista ou loja de produtos naturais.

Elas são de cor preta e têm um sabor suave de nozes.

Como usar

As sementes de chia podem ser consumidas cozidas ou cruas, mas devem ser adicionadas a outro alimento ou embebidas em água antes de serem consumidas.

Cruas, elas podem ser polvilhadas em cereais, iogurte, aveia ou smoothies.

Elas também podem ser consumidas cozidas, adicionadas a produtos assados como pães e bolos.

Na panificação vegana, elas podem substituir os ovos. Para usá-las como um substituto do ovo na panificação, experimente misturar 1 colher de sopa de sementes de chia com 3 colheres de sopa de água e, em seguida, deixe descansar por 10-15 minutos. Um gel se formará e poderá ser usado no lugar dos ovos para "dar liga" nas receitas. Use uma receita desse gel para cada ovo.



DICA

EXPERIMENTE O
SMOOTHIE ANTIOXI-
DANTE NA [PÁGINA 11](#)
PARA UMA BEBIDA
GOSTOSA, RÁPIDA E
SAUDÁVEL!



9 QUINOA

Fatos incríveis

Existem mais de 120 tipos diferentes de quinoa, mas as versões mais comuns disponíveis nos supermercados são a quinoa branca, vermelha e preta.

Na verdade, a quinoa não é um grão. Ela é um pseudocereal naturalmente sem glúten.

Uma xícara de quinoa cozida (185g) fornece 8g de proteína, contendo grande variedade de aminoácidos vitais para apoiar o desenvolvimento muscular e a atividade imunológica. Por esse motivo, ela é uma excelente escolha alimentar para pessoas que seguem uma dieta vegetariana ou vegana.

A quinoa também tem um alto teor de fibras em comparação com outros grãos, fornecendo 5g em uma única xícara. Dietas ricas em fibras podem promover um peso saudável, pois ajudam as pessoas a se sentirem saciadas por mais tempo, reduzindo potencialmente a ingestão total de alimentos.

Como procurar

Branca, vermelha ou preta? Elas são praticamente iguais nutricionalmente – então escolha a mais saborosa para você. A quinoa branca é a menos amarga das três, enquanto a vermelha e a preta têm uma textura melhor para saladas.

Não se estresse para encontrar quinoa orgânica. Como a quinoa vem revestida com saponinas, uma substância repelente natural de pragas, os agricultores não precisam usar muitos agrotóxicos.

Como usar

Comer as saponinas não vai fazer mal para você, mas elas conferem um gosto muito amargo ao grão. Para resolver o problema, enxágue a quinoa em água fria antes de cozinhar.

É fácil incorporar a quinoa à dieta. Você pode usá-la no lugar do arroz em qualquer receita. Seus pequenos grãos cozinham e ficam macios em apenas 15 minutos.

A proporção básica para cozinhar a quinoa é uma parte de quinoa seca para duas partes de água – exatamente como o arroz.

Ela funciona bem em acompanhamentos quentes, saladas frias e hambúrgueres.

Para dar um toque especial nas suas saladas, adicione quinoa cozida e resfriada à salada, junto com um molho cheio de sabor.

Faça mingau de quinoa para o café da manhã: você pode usá-la como base para mingau junto com suas frutas favoritas, nozes e iogurte por cima.

Graças a sua facilidade para "dar liga", a quinoa é também a base perfeita para hambúrgueres, quando misturada com feijão, temperos e ervas.



10 NOZES

Fatos incríveis

As nozes são uma boa fonte de gorduras monoinsaturadas e ômega-3, proteínas e fibras saudáveis. Elas podem melhorar a saúde do coração, do cérebro e dos ossos, e ajudar no controle de peso.

Um punhadinho de nozes (30 gramas) fornece 4 gramas de proteína, 2 gramas de fibra e 2,5 gramas do ácido ômega-3 tipo ALA. As nozes são as únicas oleaginosas que contêm uma quantidade excelente deste nutriente essencial.

Em estudos que compararam a perda de peso usando dietas que incluem ou excluem nozes, as dietas que incluíram nozes com moderação mostraram maior perda de peso. Mulheres que relataram raramente comer nozes tiveram uma incidência maior de ganho de peso em um período de 8 anos do que aquelas que consumiram nozes duas vezes por semana ou mais.

Como procurar

Prefira a versão crua e sem sal.

As nozes ficam rançosas quando expostas ao calor por longos períodos de tempo. Quando frescas, elas têm um cheiro suave de nozes e um sabor adocicado.

Quando você comprar nozes, o melhor lugar para armazená-las é na geladeira ou no freezer, dependendo de quando você vai usá-las. Se for usar as nozes imediatamente, coloque-as na geladeira. Se você for armazená-las por um mês ou mais, prefira o freezer.

Mantenha sempre as nozes em um recipiente com tampa para manter o frescor.

Como usar

Adicione um punhado de nozes ao seu mingau de aveia ou iogurte (veja receita de um overnight de aveia com banana e nozes delicioso na página 13).

Experimente os vários tipos de manteigas feitas com as oleaginosas, como a manteiga de nozes, amendoim, amêndoa ou castanha de caju.

As nozes também são um ótimo acompanhamento para saladas. Jogue um punhado de nozes picadas em cima da sua salada para finalizar.

Faça granola caseira com uma mistura de nozes, sementes e frutas secas.

Faça um molho pesto com nozes e manjeriço e use como molho para massas ou como antepasto para pães.

Acrescente nozes ao seu prato de frutas com iogurte.



Receita

SMOOTHIE ANTIOXIDANTE

Porções: 2 porções de 400 ml

Tempo de preparo: 10 minutos

Ingredientes

- 1 xícara de espinafre congelado
- 2 xícaras de leite vegetal à sua escolha (amêndoa, soja, arroz, etc.)
- 1 banana madura
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 250g de morangos ou outra fruta vermelha congelada

Modo de Preparo

1. Lave e prepare todos os ingredientes.
2. Em um liquidificador, adicione os ingredientes na ordem listada. Bata até obter uma consistência homogênea. Sirva em seguida.
3. Se achar necessário, adicione 1 a 2 colheres de sopa de água por vez para obter uma consistência mais fina.

Dica de Armazenamento

Smoothies frescos devem ser armazenados em um recipiente hermético na geladeira e consumidos dentro de 12 horas. Se você não conseguir saborear seu smoothie nesse período, ele pode ser armazenado no congelador em uma jarra de vidro por até 1 mês.



Receita

PUDIM DE CACAU E ABACATE COM FRUTAS VERMELHAS

Porções: 2 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

Ingredientes

- 1/2 abacate
- 3 colheres de sopa de mel ou xarope de agave
- 3 colheres de sopa de leite vegetal à sua escolha (amêndoa, soja, arroz, etc.)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa manteiga de amendoim
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- Pitada de sal

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador de alta velocidade ou processador de alimentos com lâmina em S, bata ou processe todos os ingredientes, exceto os morangos, até ficar homogêneo.
2. Se você deseja comer um pudim gelado, coloque na geladeira por 30 a 60 min.
3. Na hora de servir, cubra cada porção do pudim com 1/2 xícara de morangos.

Dica de Armazenamento

O pudim pode ser armazenado em um recipiente tampado na geladeira por até 4 dias.



Receita

OVERNIGHT DE AVEIA COM BANANA E NOZES

Porções: 4 porções

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de geladeira: 8 horas

Ingredientes

- 3 bananas, maduras, fatiadas
- 2 xícaras de aveia
- 1 colher de sopa de canela em pó
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ¾ xícara de nozes, picadas
- 1 colher de sopa de mel ou xarope de agave
- 3 xícaras de leite vegetal à sua escolha (amêndoa, soja, arroz, etc.)

Modo de Preparo

1. Em um recipiente grande com tampa, adicione as bananas cortadas. Use um garfo para amassar as bananas até ficarem em forma de pasta.
2. Adicione a aveia, a canela, o sal, a baunilha, metade das nozes picadas, o mel e o leite. Misture bem e leve à geladeira durante a noite.
3. Para servir, divida a mistura em quatro recipientes, como potes de conserva ou potes de vidro com tampa. Cubra cada porção com as nozes picadas restantes antes de servir.

Dica de Armazenamento

O seu overnight de aveia vai durar até 5 dias na geladeira, embora a aveia vai amolecer mais com o passar do tempo.





e-book

10 superalimentos que vão turbinar a sua saúde

Tenha esses 10 superalimentos à mão na sua cozinha para incrementar as receitas que você mais gosta.

www.sownutrition.com.br

 @sownutrition