

O que significa fazer dieta?

Atualmente na nossa cultura a dieta está relacionada à restrição, regime, algo imposto ou prescrito por alguém, limitando ao até mesmo privando alguns prazeres. Esse sentimento de estar submetido a algo restritivo e desconfortável faz com que encaremos a dieta como algo transitório, que, tão logo nosso objetivo seja atingido, poderemos descartar.

Porém, a palavra dieta vem do grego “díaita”, que significa “gênero de vida”. É desta forma que a dieta precisa ser encarada: algo que deve ser incorporado ao nosso gênero de vida, uma mudança de hábitos definitiva, sem que a pessoa perca o prazer de comer.

O QUE SIGNIFICA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável tem três qualidades comuns: variedade, moderação e balanço. Existem 5 maiores grupos de alimentos: carboidratos, vitaminas e minerais, leite e derivados, carnes e finalmente, lipídios. Cada um destes grupos provê alguns, mas não todos os nutrientes que uma pessoa precisa. Alimentos de um grupo, não podem substituir alimentos de outro. Para manterem-se saudáveis, as pessoas devem consumir uma variedade de alimentos dentro dos grupos. Em moderação qualquer alimento pode encaixar-se em um padrão alimentar que provê boa saúde.

A alimentação balanceada é aquela constituída de macro e micronutrientes, dentro das quantidades recomendadas pela RDI (Recomendação Dietética Internacional). Os macronutrientes são as proteínas, os lipídeos (as gorduras) e os carboidratos (os açúcares). Os micronutrientes são as vitaminas e os minerais.

MACRONUTRIENTES:

PROTEÍNAS, também conhecidos como construtores: são compostas de aminoácidos e têm a função de reparar os tecidos, participam no equilíbrio entre os fluidos do corpo, ou seja são as proteínas que constroem e reparam o corpo. São encontradas nas carnes vermelhas, frango, peixe, ovos, leite e derivados, feijão, ervilha, soja, lentilha e grão-de-bico.

GORDURAS: são compostos de ácidos graxos e são insolúveis em água. Suas funções são de proporcionar energia ao organismo, manter órgãos e nervos em posição e protegê-los contra choques e lesão traumática, também funcionam como isolante térmico, ou seja, mantêm a temperatura do corpo. São encontrados nos óleos (soja, milho, açafrão, canola, etc), banha de porco, azeite de oliva, etc.

CARBOIDRATOS (açúcares): podem ser açúcares simples ou complexos. Os simples constituídos de moléculas de glicose, sacarose são o açúcar branco, mascavo, mel, melado, doces compostos destes alimentos, a frutose (da fruta). Os complexos, compostos de moléculas de amido, são os pães, as massas, bolachas, arroz, polenta.

MICRONUTRIENTES:

VITAMINAS: são essenciais para todas as funções do nosso corpo, promovendo reações químicas importantes. Elas podem ser lipossolúveis (solúveis em gordura) vitamina A, D, E, K, ou hidrossolúveis (solúveis em água) demais vitaminas, como o complexo B, vitamina C. São encontradas em fontes alimentares variadas como carnes, grãos, leite, frutas, vegetais, ovos, leguminosas, etc.

SAIS MINERAIS: os minerais representam cerca de 4 a 5% do peso corpóreo ou 2,8Kg em um homem de 70Kg. Cerca de metade desse peso corpóreo é cálcio e outro quarto é fósforo. O restante é de sódio, potássio, ferro, etc. São encontrados mais comumente nas frutas e verduras.

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

É freqüente que uma pessoa emagreça e, pouco tempo depois, recupere todos os quilos perdidos com tanto sacrifício. Na verdade, os médicos já perceberam que as dietas não funcionam. O procedimento correto para emagrecer consiste em mudar gradativamente a alimentação, adquirindo novos hábitos para toda a vida. Para perder peso, não é preciso renunciar aos pratos prediletos nem fazer ginástica o dia inteiro.

Coma um pouco de tudo e de tudo um pouco

Nós somos o que comemos, por essa razão devemos nos preocupar com nossa alimentação, que deve ser equilibrada, balanceada, em qualquer época de nossas vidas. O melhor remédio para se manter uma boa saúde é a alimentação, aliada a bons hábitos como, por exemplo, a prática regular de uma atividade física.

Sugestões para entender o funcionamento do corpo no período de emagrecimento

Restrição alimentar

As dietas de valor calóricos muito baixo, são entendidas pelo organismo como uma ameaça ao seu funcionamento. Dessa forma, ele passa a agir como inimigo, ativando uma série de mecanismos de proteção para que as pessoas gastem menos energia. Isso ocorre para garantir um razoável estoque de gordura para tempos de escassez, o que faz algumas pessoas emagrecerem com mais lentidão.

Como driblar: várias refeições ao dia para manter o metabolismo estável.

Jejum

É totalmente condenável. O correto é comer a cada três horas. É mais fácil para o organismo absorver moderadamente refeições pequenas,. Além disso, seu apetite será menor, e o organismo estocará menos gordura.

Como driblar: coma várias vezes ao dia e, claro, de forma moderada.

Alimentos sacietórios

São os que ajudam a pessoa a se sentir saciada e, conseqüentemente, a comer menos. As proteínas são consideradas sacietórias, pois o organismo demora mais para absorvê-las, fazendo com que o efeito sacietório dure mais. Já as gorduras e os carboidratos são absorvidos rapidamente, e a sensação de saciedade dura menos tempo. Outro detalhe: é preciso um determinado tempo (10 minutos, ao menos) para que a sensação de saciedade venha à tona. Esse processo ocorre por meio de informações enviadas por neurotransmissores ao cérebro. Ele é autônomo, não pode ser controlado, mas dá para driblá-lo.

Como driblar: coma devagar. "Ao comer rápido demais, as pessoas não dão tempo para que a comida permaneça no tubo gástrico o tempo suficiente para estimular os neurotransmissores que regulam a fome", afirma a nutricionista Marcia Daskal. E valorize o consumo de proteínas e seu potencial sacietório.

Metabolismo

Um bumbom pode engordar mais uma pessoa do que outra, e duas pessoas que praticam a mesma quantidade de exercício podem obter resultados diferentes. Isso porque cada organismo tem o seu processo metabólico, uma herança genética. Além

disso, um desajuste no complexo mecanismo do metabolismo, como alterações hormonais, pode resultar em quilos a mais.

Como driblar: além da prática de exercício para aumentar a queima calórica, há medicamentos que agem na tireóide - glândula que desempenha importantes funções metabólicas - e que somente podem ser prescritos por médicos. Há ainda drogas que aumentam a termogênese (queima calórica), mas recebem críticas de alguns profissionais por causar sintomas como taquicardia.

Serotonina

Como a maioria das dietas restringe a ingestão de carboidratos, os quais estimulam a produção do neurotransmissor serotonina, é normal que o organismo passe por algumas baixas desse neurotransmissor, que regula, entre outras funções, a sensação de fome. Nesse caso, o organismo age "inconscientemente" contra a dieta. A falta desse neurotransmissor explica os casos de compulsão alimentar.

Como driblar: exercício físico, sexo, medicação que interage com a serotonina e ingestão equilibrada de carboidratos ditos complexos, que são absorvidos mais lentamente, como massas e tubérculos.

Estresse

Estresse também engorda. Não apenas aumenta a ansiedade e, em alguns casos, leva a pessoa a comer mais do que o necessário, como amplia a produção do hormônio cortisol, o qual promove um aumento na retenção de líquido e de acúmulo de gordura na região do abdômen. Além disso, o cortisol pode afetar o paladar da pessoa e provocar perda de sensibilidade. Fica-se, então, menos exigente e come-se até não poder mais sem diferenciar doce ou salgado, por exemplo.

Como driblar: procure o método de relaxamento mais eficaz para você, seja massagem, leitura, passeios ou música, por exemplo. Exercício físico também colabora para reduzir o estresse, pois provoca a liberação de endorfinas, as quais servem de calmante e proporcionam bem-estar. O mesmo vale para as relações sexuais.

Sugestões para perder peso com saúde

- 1- Preste mais atenção ao ato de comer. Demore pelo menos 15 minutos para fazer sua refeição, mastigando calmamente os alimentos e sentido o sabor dos alimentos.
- 2- Coma sempre na mesa nem que seja um simples lanche. Nada de ir beliscando enquanto você está preparando suas refeições ou lanches.
- 3- Estabeleça horários para fazer suas refeições, não pule nem uma delas e muito menos coma nos intervalos das mesmas.
- 4- Faça PELO MENOS 5 refeições por dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar), mas sem exagerar na quantidade. Os lanches devem ser pequenos, como 1 copo de leite, 1 fruta, 1 pedaço pequeno de queijo com pouca gordura, 2 biscoitos de água e sal.
- 5- Não saia de casa sem tomar um bom café da manhã.
- 6- Não fique mais que 4 horas sem comer.
- 7- Não coma lendo, vendo televisão ou trabalhando.
- 8- Repouse os talheres sobre mesa entre uma garfada e outra. E mastigue os alimentos até transformá-los em papa.
- 9- Evite comer sozinha e em lugares com barulho.
- 10- Nada de comer qualquer coisa e em qualquer horário só porque outros estão comendo ou lhe oferecem comida.
- 11- Pense bem e identifique os fatores que fazem a comer em excesso e fora de hora.
- 12- Procure se pesar pelo menos a cada 15 dias e anote o resultado. Se possível, mantenha um gráfico de peso.
- 13- Faça um esquema alimentar e siga-o corretamente. O melhor é procurar a ajuda de um profissional para estabelecer como deve ser o seu padrão alimentar.
- 14- Só vá ao mercado ou feira depois de se alimentar.

- 15- Antes de ir ao mercado, faça uma lista do que está precisando e não compre nada mais.
- 16- No mercado, não fique passeando nas gondôlas de doces, biscoitos e salgadinhos.
- 17- Crie o hábito de ler os rótulos de alimentos e conhecê-lo. Veja as calorias por porção e o tipo gordura. Evite alimentos muito calóricos e que tenham gordura saturada e colesterol.
- 18- Tenha sempre em casa frutas, legumes, carnes magras, e iogurte desnatado.
- 19- Não sirva as refeições em travessas. O melhor é servir a salada ou uma sopa de legumes e depois o prato com as demais preparações. Evite repetir.
- 20- Assim que terminar a refeição levante da mesa.
- 21- Tenha sempre à mão receitas com baixas calorias.
- 22- Evite grupos de amigos que o único lazer é sair para jantar ou ir a barzinhos.
- 23- Sempre que tiver dificuldade em resistir a um alimento muito calórico, coma apenas a metade da porção que você está acostumado.
- 24- Substitua o doce da sobremesa por uma fruta in natura. Se você não vive sem doce, prefira os doces de frutas em compotas, pois não têm gordura e, por isso mesmo, engordam menos.
- 25- Quando for à pizzaria, escolha as pizzas com verduras e vegetais, como escarola, rúcula, shitake, cogumelos, vegetariana ou berinjela.
- 26- Quando for preparar a carne, certifique-se de não ter nenhuma gordura aparente.
- 27- Não adicione açúcar aos sucos. Experimente tomar chá batido com frutas sem açúcar. É muito bom!
- 28- Inclua todos os dias dois vegetais folhosos em suas refeições. Se não for muito sacrifício, inclua no almoço e no jantar.
- 29- Troque o arroz polido pelo integral ou substitua por trigo em grãos.

- 30- Fique pelo menos um dia por semana sem comer carne. Use soja ou grão-de-bico.
- 31- Evite exageros quando comer fora de casa. Em churrascos, coma bastante salada e pouca carne. Troque a cerveja por água ou suco sem açúcar.
- 32- Antes de viajar planeje suas refeições.
- 33- Antes de sair para jantar fora ou ir a uma festa faça em casa um lanche simples, como 1 copo de leite desnatado, 1 iogurte desnatado ou 1 fruta.
- 34- Procure ser menos sedentário, suba alguns lances de escada todos os dias, vá comprar pão à pé, passeie com o cachorro, lave o carro, arrume os armários, vá buscar as crianças na escola, cuide das plantas de sua casa e no lugar de receber o jornal em casa vá buscá-lo na banca de revista mais próxima.
- 35- Tome de 2 a 3 litros de água por dia.
- 36- Evite bebidas alcoólicas, têm muitas calorias e são pobres em nutrientes
- 37- Lembre-se sempre de todos os benefícios do exercício físico, que não se limitam ao gasto de calorias. Procure caminhar mais, da forma que achar mais prazerosa.
- 38- Conheça o gasto calórico de cada tipo de exercício e escolha fazer um deles que mais lhe agrada, de preferência com orientação profissional.
- 39- Leia um pouco das dicas alimentares para reforçar a reeducação alimentar e entender um pouco o processo de emagrecimento .
- 40- Procure resistir aos desejos que o levem a consumir calorias em excesso.
- 41- Estabeleça objetivos realistas para o seu programa de emagrecimento. Evite a pressa. Não persiga metas impossíveis.
- 42- Fique sabendo que o peso ideal é aquele que você consegue atingir e manter, de forma saudável.
- 43- Dê mais importância ao seu comportamento, seu estilo de vida do que o seu peso.
- 44- Não desista de sua meta toda vez que engordar um pouco. Ao contrário, tente

perder os quilos adquiridos.

45- Conte para sua família, seus amigos e colegas de trabalho a sua meta de ter uma vida saudável e perder peso. Procure envolvê-los dando dicas de receitas gostosas e com baixas calorias.

46- Procure um grupo de amigos que goste de caminhar e fazer atividade física.

47- Não aceite pressões para que coma mais do que o planejado.

48- Aumente a quantidade de fibras na sua alimentação, com os cereais integrais (arroz, trigo, milho e aveia), legumes, vegetais folhosos e frutas secas.

49- Lembre-se sempre de que o mais importante é mudar o estilo de vida, pois os antigos hábitos contribuíram com o seu aumento de peso.

50- Escolha o azeite de oliva como a fonte de gordura de sua alimentação. Use-o para passar no pão, preparar suas refeições, fazer bolos light e pães integrais.

A barriga é o nosso centro

Quem cuida da barriga, além de proteger o aparelho digestivo, cuida do aparelho cardiorrespiratório, dos rins, do fígado, da memória e da vida. Comer rápido, comer demais e combinar vários alimentos diferentes numa mesma refeição são formulas eficazes para tornar alguém barrigudo. Na maior parte dos casos a barriga proeminente resulta das fermentações de alimentos mal digeridos que criam estagnações de líquidos e gases no aparelho digestivo. Muita gente diminui a barriga sem emagrecer, apenas eliminando alguns alimentos no dia-a-dia.

A ingestão de grandes volumes de alimentos e líquidos por um período de tempo prolongado (alguns dias), causam o aumento do volume do estômago, refletindo na silhueta. Com isso, o estômago tornar-se-á capaz de armazenar uma maior quantidade de alimento, fazendo com que o indivíduo precise ingerir uma quantidade maior de alimentos para se sentir saciado

Parte da ingestão alimentar será aproveitada pelo organismo, parte será eliminada e uma outra parte será armazenada em forma de gordura. Para que o processo de dilatação do estômago seja revertido, ou seja, para diminuir o seu tamanho e também para “queimar” a gordura localizada é necessário um programa de reeducação alimentar, baseado em um maior fracionamento da oferta alimentar, distribuída preferencialmente em 3 refeições principais pouco volumosas (desjejum, almoço e jantar) e 3 pequenos lanches intermediários (lanche da manhã, lanche da tarde e ceia), compostos de alimentos de baixo valor calórico.

Em complemento ao controle alimentar é indicada a prática de exercícios aeróbicos, de preferência por mais de 40 minutos, 3 a 4 vezes por semana. Esses exercícios ajudarão a queimar a gordura armazenada. Exercícios abdominais fortalecem a musculatura, mas não tiram a “barriga”. Muitas gentes são barrigudas devido à postura.

Um outro fator causador do aparecimento da barriga é o mal funcionamento intestinal. Para regularizá-lo é indispensável uma elevada ingestão de líquidos, principalmente água, na quantidade mínima de 2 litros ao dia. A ingestão de fibras, presentes nos legumes e verduras (de preferência crus), frutas com casca ou com bagaço, grãos integrais, farelos, aveia, arroz integral e leguminosas, também deve ser elevada.

O maior fracionamento da dieta também contribui para um melhor funcionamento intestinal, uma vez que com ele o estímulo da função intestinal será constante. É também necessário evitar os alimentos causadores de gases.

O que aumenta o volume do abdômen:

Beber mais do que 300ml de água durante a refeição. O excesso de água dilui os sucos digestivos e prejudica a digestão. Digestão prejudicada significa estagnação de alimentos no estômago e duodeno, com direito a acúmulo de gases e dilatação das alças intestinais.

Bebidas gasosas (inclusive água). Por motivos óbvios, o gás da bebida aumenta a concentração de gases no tubo digestivo.

Cerveja e chope. No dia-a-dia, provoca estagnação de fermentação e dilatação do volume do estomago e das alças intestinais.

Leite e queijo de todos os tipos. Por aumentarem a flora bacteriana que produz gases e muco no tubo digestivo.

Gema de ovo cozida. A gema dura fermenta e pode causar eructos (arrotos). A gema mole é de fácil digestão.

Suco de laranja ou leite acompanhando almoços e jantares. Atrapalham a digestão de todos os alimentos ingeridos na refeição. Geram estagnação e formação excessivas de gases.

E ainda. Petiscos fritos; queijos; bife a milanesa com fritas; pizza do tipo calabresa ou portuguesa; a combinação brasileira de arroz-feijão-carne-batata frita e farofa; farofa com lingüiça frita; empadão de carne (com massa grossa).

Gordura Localizada e Flacidez

A gordura localizada, freqüentemente encontrada na região femural, ou seja, bumbum, coxas e culote, é mais uma herança genética do que uma necessidade de dieta especial. Já a gordura localizada no abdômen deve ser combatida sempre com dieta.

No entanto, ao perdermos peso melhoramos nossa forma física, contribuindo para a diminuição da gordura localizada, seja ela decorrência genética ou de uma má alimentação.

Os principais vilões:

Alimentos com gorduras são os principais vilões. A gordura não utilizada em forma de energia será armazenada em certas regiões do corpo, como energia de reserva, originando a gordura localizada.

O excesso de açúcar, também se transforma em energia de reserva e aumenta nossa quantidade de gordura. Esta característica é especialmente encontrada em pessoas com gordura localizada no culote, já que esta região tem fibras musculares diferentes do resto do corpo e precisam de açúcar para os movimentos e exercícios, desta forma é mais fácil o armazenamento nesta região, e conseqüentemente mais difícil de perder com exercícios leves.

A solução:

- Aumente a oferta de alimentos protéicos, tais como carnes, leite e derivados e ovos.
- Reduza o consumo de calorias diminuindo a ingestão de alimentos gordurosos, pois representam nossa maior fonte concentrada de calorias, acumulando mais do que o dobro de calorias das proteínas e carboidratos. Comece a substituir algumas carnes vermelhas do seu cardápio pelas carnes brancas de peixes ou aves. Prepare-os no vapor, grelhados, cozidos ou assados. Evite, sempre, as frituras, ricas em gorduras. Procure utilizar pouco óleo nas preparações, inclusive no tempero de saladas. Prefira o azeite ou óleos como o de canola ou girassol. Evite os doces com recheios, creme de leite, chantilly, chocolate, pois possuem grande quantidade de gorduras e alta concentração de calorias. Prefira as frutas ou se fizer muita questão dos doces, escolha os feitos a base destas. Evite os molhos gordurosos, preferindo sempre os mais simples.
- Procure comer moderadamente, usando o bom senso e pratique exercícios regularmente.
- Utilize pouco sal, pois o excesso deste, é responsável pela retenção de líquidos pelo organismo.
- Prefira os alimentos integrais, pois são ricos em fibras que ajudam no bom funcionamento do intestino e auxiliam na excreção de excesso de gorduras e colesterol da dieta.
- Faça várias refeições ao dia em pequenas porções, facilita a digestão. Seu apetite será menor e o organismo mandará menos reservas para os depósitos de gordura.
- Mastigue bem os alimentos, este processo permite que o processo digestório seja lento, implicando em maior tempo para o órgão enviar mensagens para o cérebro e, assim, diminuindo a vontade de continuar a comer.

A Perfeita Assimilação dos Nutrientes

Entretanto de nada adianta comer os alimentos mais nutritivos sem que haja por parte do organismo, uma perfeita assimilação de seus nutrientes. Também se deve levar em conta a importância de mastigar corretamente, já que parte da assimilação dos nutrientes começa pela ação da saliva. O estômago foi feito para digerir e não para triturar pedaços de alimentos, como o bucho ou papo dos animais. Isso aumenta o tempo e energia gasto na digestão, causando gastrites, azias e dores estomacais, intestino preso, flatulência, má assimilação, dores de cabeça, etc.

Mastigando mais comemos menos sem com isso nos enfraquecermos, já que mastigando direito e cuidando do processo digestivo, aumentamos a capacidade de assimilação, pois ao mastigarmos mal, a maior partes dos nutrientes são "jogados esgotos abaixo", e com eles, o dinheiro gasto na compra desses alimentos.

Os alimentos devem ser mastigados com calma, sem pressa ou gula, sentindo o sabor, até se transformarem em quase líquidos, quando devem ser engolidos. Isto reduzirá a quantidade ingerida, diminuirá os custos alimentares, ajudará a manter o peso correto, e aumentará a absorção de energia desses alimentos.

Mudando a alimentação

Alimentos Integrais são aqueles mantidos com a composição que recebeu da natureza, sem nada acrescentar, nem retirar. É o alimento na sua forma completa, total, com todos os seus nutrientes, necessários para o equilíbrio e bom funcionamento do organismo. Infelizmente, alguns alimentos, em vez de serem usados na forma integral, são refinados, um processo que provoca o empobrecimento do alimento pela retirada de muitos de seus nutrientes, vitaminas, minerais, proteínas, fibras, etc. São: arroz, trigo, açúcar e sal.

Os cereais integrais ainda possuem películas que envolvem os grãos, ricas em nutrientes como fibras (importante para manutenção e funcionamento adequado do intestino), vitaminas e minerais. A retirada desta película, através do processo de beneficiamento, leva a considerável empobrecimento do produto com relação aos vários nutrientes, restando praticamente só o amido (carboidrato). Para que tais amidos possam ser absorvidos, torna-se necessária a presença de vitaminas e minerais. Por isso, prefiram alimentos integrais.

O açúcar integral é o mascavo, o melado de cana, que, mesmo sendo integral e natural, deve ser usado com muita moderação. O açúcar refinado e o cristal são muito prejudiciais à saúde e seu uso deve ser evitado, assunto que será comentado em lição próxima. O sal integral é o chamado sal marinho ou o sal grosso que, não passando pelo processo de refino, conservam seus componentes minerais, devendo, no entanto, ser usado em muito pequena quantidade. O sal refinado é muito prejudicial e afeta o sistema cárdio-circulatório.

Conheça os alimentos integrais

AÇÚCAR MASCADO - É o açúcar de cana integral, que não passa pelos processos de refino e industrialização. Tem uma coloração marrom e sabor como de rapadura moída. Rico em cálcio, ferro, potássio e diversas vitaminas que não são encontradas no açúcar refinado. É importante lembrar que o açúcar mascado não é aconselhável para diabéticos.

ARROZ INTEGRAL - Como alimento principal, bem mastigado e ensalivado é um poderoso alimento-medicamento. É extremamente importante como auxiliar no tratamento de vários distúrbios como:

- desequilíbrio psíquico e falta de memória
- purificador do sangue e aparelho digestivo
- se comido puro, faz cessar diarreias e gases
- auxilia o tratamento de alergias
- por ser rico em fibras auxilia o tratamento de prisão de ventre
- auxiliar em inflamações cutâneas. Além disso, é um alimento praticamente completo, possuindo a cadeia mais completa dos 12 aminoácidos indispensáveis para a formação de novas células. Rico também nas vitaminas A, B, B2, B5, B6, E e os minerais, cálcio, fósforo, ferro, etc.

AVEIA (FARELO DE AVEIA) - É a película do grão de aveia que por possuir uma rica quantidade de fibras hidrossolúveis, consegue eliminar o alto nível de colesterol no sangue, após oito semanas de uso constante. Excelente nas enfermidades dos rins, pulmões, garganta, diabetes, reumatismo e enfraquecimento. **AVEIA (GRÃOS OU FLOCOS)** - É também um cereal de grande importância no uso terapêutico. É reconhecidamente um cereal **ENERGÉTICO**.

- famoso por aumentar a resistência física
- auxiliar no tratamento da impotência sexual
- auxiliar no tratamento e prevenção de anemia
- é hipoglicemiante, auxiliando a regularização da taxa glicêmica (açúcar), sendo especialmente recomendada aos diabéticos
- estimula a tireóide aquecendo o corpo no inverno. Rico em vitaminas B, cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio, cloro, magnésio e manganês. Excelente para convalescentes e atletas.

AVELÃ - Excelente tônico cerebral. O óleo é utilizado como tônico capilar de grande eficácia contra queda de cabelo.

BROTOS - O hábito de ingerir grãos brotados ou germinados como brotos de feijão azuki, lentilha, alfafa, trigo, arroz, etc., já faz parte dos hábitos alimentares de quase todo o mundo. Excelentes fontes de vitaminas, (entre elas a vit. C), e minerais.

- auxiliam o tratamento de esgotamento físico, estresse
- equilibrador do sistema nervoso
- auxiliar na recuperação de infecções, viroses

- estimulam a lactação
- na complementação alimentar de crianças e atletas

CASTANHA DO PARÁ - Rica em proteínas e devido ao seu alto teor em magnésio, é considerada útil na prevenção de câncer, estimula a produção de leite nas lactantes e é tônico cerebral e geral do organismo.

CENTEIO (GRÃOS, FARINHA, FLOCOS) - É um excelente alimento usado há milênios na confecção de pães. Indicado para os casos de:

- hipertensão arterial, doenças cardíacas, arterioesclerose, falta de memória
- é rico em cálcio, ferro, magnésio e fósforo
- fluidifica o sangue, favorecendo a circulação e tornando os vasos sanguíneos elásticos.

DAMASCO SECO - Excelente fonte de ferro para a formação de glóbulos vermelhos do sangue, prevenindo a anemia. Abundante em silício, cálcio, fósforo e potássio, além de próvitamina A e vitamina B12.

ERVILHA - LENTILHA - Têm alto teor de carboidratos e fibras. Baixo teor de gordura. Boa fonte de vitamina B e sais minerais. Usadas em sopas, saladas e para acompanhar cereais, substituindo a carne.

FARELO OU FIBRA DE TRIGO - Evita problemas no intestino como a diverticulite e a prisão de ventre. Baixíssimo teor calórico. Usado no tratamento da obesidade. Consumir com frutas amassadas, leite, sopas, sucos, pães e bolos.

FARINHA DE TRIGO INTEGRAL - É o grão trigo moído sem que tenha passado pelo processo de refinamento. Utilizada no preparo de bolos e pães, em substituição à farinha branca comum, que no processo de refino, perde vitaminas A, B, Zinco, Magnésio, Cromo, e outros 21 nutrientes importantes ao bom funcionamento do nosso corpo.

FRUTA SECA - Valiosas, as frutas nos atraem por sua variedade de cores, aromas, sabores adocicados, pelos nutrientes que fornecem, bem como por sua vital contribuição em nossa dieta. Preparadas por processos de desidratação cada vez mais modernos que minimizam perdas nutricionais, as frutas secas têm altas concentrações de minerais e frutose, o açúcar natural das frutas.

São ótimas substitutas de doces, pois são naturalmente saborosas e nutritivas, enquanto a maioria dos doces, mesmo aqueles feitos a base de frutas, contém muito açúcar refinado em seu preparo, o que os tornam prejudiciais à saúde (predispõe a obesidade, diabetes, desmineralização do organismo e etc).

Além de suas características de concentração de nutrientes (ricas em potássio, ferro, magnésio, fibras e vitaminas em geral), as frutas secas são muito convenientes, têm boa conservação e são facilmente armazenadas.

De manhã, nos lanches e em pratos especiais... São alimentos indispensáveis para os aventureiros; em acampamentos, em práticas desportivas, pedaladas e caminhadas, nutrição saudável garantida.

GELÉIA REAL - É um super alimento produzido pelas abelhas rainhas. É um maravilhoso conjunto de vitaminas e relativamente barato. Indicado para o rejuvenescimento da pele, auxiliar em convalescença, principalmente na tuberculose; alívio da asma; dores reumáticas; obtenção de sono tranqüilo, revigoramento geral, regularização das funções cardíacas, hepáticas, renais e intestinais; melhora o apetite, desenvolvimento de crianças; eliminação de depressão e esgotamento nervoso; alívio para mulheres na menopausa; tosse, resfriados e bronquites.

GERGELIM - Sementes pretas e brancas (ou amarelas). Contém lecitinas e fosfatos em abundância. Alimento específico para o sistema nervoso, aumenta a atividade e o reflexo do cérebro. Ricas em Vitaminas A, cálcio, proteínas e calorias.

GERME DE TRIGO - Grande valor alimentício (vit. E, B, outros complexos B e proteínas). Protege o organismo contra a poluição. Excelente em caso de esterilidade e distúrbios da menopausa (insônia, tensão). Diminui a tensão arterial e varizes. Pode ser usado no iogurte, coalhadas, sucos, etc.

GIRASSOL - O consumo diário sementes de girassol previne a aparecimento de câimbras. Ajuda a eliminação de resíduos da poluição. O chá da semente é eficiente contra enxaquecas e dores de cabeça de origem nervosa. É rico em proteínas e complexo B.

GRANOLA - Composto de aveia em flocos, germe de trigo, flocos de arroz, passas, castanhas, etc. Altíssimo valor nutritivo. Utilizado puro, no leite, como cobertura de bolos, sorvetes, etc.

IOGURTE NATURAL - Alimento rico em lactobacilos úteis, que vão auxiliar no correto funcionamento intestinal, controlar os índices de ácido úrico, aumentar a resistência do corpo contra infecções, além de ter em sua constituição proteínas, vitaminas A, B, C, D, potássio, cálcio, fósforo, magnésio, ferro e zinco. Ótimo se consumido com mel ou melado de cana acompanhado de granola.

LETICINA DE SOJA - Suplemento dietético destinado a regimes alimentares e como preventivo de enfermidades resultantes do acúmulo de gorduras no organismo. Indicada na prevenção de doenças cardiovasculares, na redução do colesterol e triglicerídios, na proteção do fígado e para impedir a formação de cálculos biliares. Recomendada como auxiliar no tratamento da obesidade e de enfermidades da pele e cabelos.

SEMENTE DE LINHAÇA - Alimento excelente para o funcionamento do trato gastrintestinal, possui atividade laxativa, auxiliando em disfunções digestivas e intestinais. Contém propriedades antiinflamatórias.

Por ser rica em ácidos graxos essenciais (principalmente Ômega 3), contribui para a redução dos níveis nocivos de colesterol sanguíneo. É também fonte de fitoestrógenos, contribuindo para o equilíbrio hormonal e prevenção de cânceres (próstata e de mama), sintomas da menopausa e osteoporose.

Possui em sua composição 18% de proteína, 34% de ácidos graxos essenciais, 37% de CHO, Cálcio, alto teor de vitaminas do complexo B e Ferro (4,5mg/100g).

MACARRÃO DE TRIGO INTEGRAL - Não contém ovos ou qualquer aditivo químico, evitando-se assim o problema do colesterol. Preparado como qualquer outro tipo de macarrão.

PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA (CARNE DE SOJA) - Soja pré-cozida, substituto da carne animal, com as vantagens de não conter hormônios e de obter mais vitaminas e proteínas. Deixar a proteína de soja de molho em água quente, no mínimo durante 4 horas. Depois espremer suavemente com as mãos e preparar como carne comum.

SAL MARINHO - É o sal natural que não passa pelo processo de industrialização. Composto naturalmente de cerca de 83 elementos como bromo, magnésio, cálcio, iodo natural e orgânico, etc. Usado em quantidades normais e em substituição ao sal comum (que além de ser só cloreto de sódio e ter adicionado vários compostos químicos, alguns cancerígenos) contribui para a reposição mineral da glândula tireóide.

SHOYU - Molho feito à base de feijão de soja, salgado e fermentado, é usado para temperar sopas, legumes, verduras, etc. Tônico precioso, fortificante e rejuvenecedor do sangue e ajuda no controle hormonal da mulher. Excelente em casos de fadiga. Rico em enzimas contém proteínas, vitaminas, aminoácidos e lactobacilos. Ideal para reconstituição e regeneração das células. Também serve como conservante de alimentos.

SOJA EM GRÃO - Importante fonte de proteínas, os grãos podem ser consumidos cozidos como feijão após a retirada da película externa (deixando os grãos de molho em água por doze horas e retirando-a manualmente). Produto indispensável para o fortalecimento, crescimento, conservação e recuperação das células.

TOFU - (queijo de soja) um ótimo alimento, pois, este queijo é de fácil digestão suprindo o organismo com as proteínas necessárias. Inteiramente livre de colesterol, tem baixa taxa de óleos saturados e poucas calorias. Ótima fonte de cálcio, vitaminas do complexo B, E, ferro, potássio, fósforo e sódio. Indicado para pessoas com problemas digestivos.