



# VEROCARD

o verdadeiro benefício



## **Nutrição Para a Longevidade**

**Se Alimente Melhor e Viva Mais**

*Nutricionista Leticia Jatobá Clemente*

CRN-3 21973

## **A fórmula mágica para Viver Mais e Melhor é ter Hábitos de Vida Saudável**

O consumo de Alimentos Funcionais aumenta a quantidade de nutrientes em nosso organismo trazendo muitos benefícios para nossa saúde e aumentando nossa expectativa de vida



Para ter esse benefício é necessário que o consumo destes alimentos seja regular !

# Relação dos Alimentos Funcionais e Seus Benefícios

Composto	Ação	Alimentos onde é encontrado
Isoflavonas	Ação estrogênica (reduz sintomas da menopausa) e anti-câncer	Soja e derivados
Proteínas de soja	Redução dos níveis de colesterol	Soja e derivados
Ácidos graxos ômega-3	Redução do LDL - colesterol; ação antiinflamatória; é indispensável para o desenvolvimento do cérebro e da retina de recém nascidos	Peixes marinhos como sardinha, salmão, atum, anchova, arenque, etc
Ácido $\alpha$ -linolênico	Estimula o sistema imunológico e tem ação antiinflamatória	Óleos de linhaça, colza, soja; nozes e amêndoas
Catequinas	Reduzem a incidência de certos tipos de câncer, reduzem o colesterol e estimulam o sistema imunológico	Chá verde, cerejas, amoras, framboesas, mirtilo, uva roxa, vinho tinto
Licopeno	Antioxidante, reduz níveis de colesterol e o risco de certos tipos de câncer, como de próstata	Tomate e derivados, goiaba vermelha, pimentão vermelho, melancia
Luteína e Zeaxantina	Antioxidantes; protegem contra degeneração macular	Folhas verdes (luteína). Pequi e milho (zeaxantina)
Indóis e Isotiocianatos	Indutores de enzimas protetoras contra o câncer, principalmente de mama	Couve flor, repolho, brócolis, couve de bruxelas, rabanete, mostarda
Flavonóides	Atividade anti-câncer, vasodilatadora, antiinflamatória e antioxidante	Soja, frutas cítricas, tomate, pimentão, alcachofra, cereja
Fibras solúveis e insolúveis	Reduz risco de câncer de cólon, melhora o funcionamento intestinal. As solúveis podem ajudar no controle da glicemia e no tratamento da obesidade, pois dão maior saciedade.	Cereais integrais como aveia, centeio, cevada, farelo de trigo, etc; leguminosas como soja, feijão, ervilha, etc.; hortaliças com talos e frutas com casca
Prebióticos - frutooligosacarídeos, inulina	Ativam a microflora intestinal, favorecendo o bom funcionamento do intestino	Extraídos de vegetais como raiz de chicória e batata yacon
Sulfetos alílicos (alilsulfetos)	Reduzem colesterol, pressão sanguínea, melhoram o sistema imunológico e reduzem risco de câncer gástrico	Alho e cebola
Lignan	Inibição de tumores hormônio-dependentes	Linhaça, noz moscada
Tanino	Antioxidante, anti-séptico, vaso-constritor	Maçã, sorgo, manjeriço, manjerona, sálvia, uva, caju, soja
Estanóis e esteróis vegetais	Reduzem risco de doenças cardiovasculares	Extraídos de óleos vegetais como soja e de madeiras
Probióticos - Bifidobactérias e Lactobacilos	Favorecem as funções gastrointestinais, reduzindo o risco de constipação e câncer de cólon	Leites fermentados, iogurtes e outros produtos lácteos fermentados

## Receitas Para Introduzir os Alimentos Funcionais na Sua Rotina

### Geléia de Morango



2 xícaras (chá) morangos orgânicos higienizados e picados; 1 colher (sopa rasa) farinha de maracujá; 1 colher (sopa) suco de limão siciliano; açúcar de coco (opcional); 1 colher (sopa) semente de chia

Preparo: bata no liquidificador os morangos, a farinha de maracujá o suco de limão, experimente, se for necessário adoce com açúcar de coco e bata novamente. Transfira essa mistura para uma tigela, adicione as semente de chia, mexa bem e aguarde hidratar por 20 minutos, misture novamente e está pronta para ser servida.

### Patê de Atum



1 lata de atum sólido em conserva no azeite (drenar o azeite); 3 colheres (sopa) de tahine; 1 colher (sopa) frutas secas picadas: uva-passa, damasco, ameixa, cramberry; 2 colheres (sopa) azeite extravirgem; 1 colher (sopa rasa) semente de linhaça dourada; 2 colheres (sopa) cheiro-verde picado; sal marinho à gosto; pimenta-do-reino a gosto

Preparo: em um recipiente, coloque o atum, o tahine, as frutas secas e o azeite extravirgem, misture bem, cubra e deixe na geladeira por 20 minutos, retire da geladeira, adicione as sementes de linhaça, as ervas e tempere com pouco sal marinho e a pimenta, misture até fica homogêneo, para servir decore com folhas de salsinha.