



Informações relevantes, objetivas e práticas sobre Nutrição para o seu dia a dia

Banho de sol, banho de vida!

Que sensação maravilhosa é sentir o toque dos raios de sol na pele, não é mesmo? Ainda mais daquele sol do comecinho da manhã. Parece um abraço de mãe!

Mas há que cuidar para não abusar, pois a exposição da pele ao sol muito quente, entre 10 e 16h, traz sérios danos à saúde. Câncer de pele é um deles e isso todo mundo sabe.

Pele bronzeada, cara de saúde. É verdade! A exposição ao sol é fundamental para a síntese de vitamina D, uma substância que tem uma função muito especial: manter os níveis de cálcio e de fósforo adequados no organismo para que as reações dentro das células possam acontecer.

Nesse sentido, podemos dizer que a vitamina D é fundamental para a boa saúde dos ossos, do sangue e dos músculos, já que o cálcio é peça-chave nesses tecidos: cerca de 99% do cálcio presente no organismo encontra-se nos ossos e nos dentes; a coagulação sanguínea depende de cálcio, assim como a contração muscular e os impulsos nervosos.

Quando a vitamina D está em falta, o cálcio é retirado do osso e perde-se massa óssea. Ocorre também uma diminuição na formação e no crescimento das cartilagens dos ossos. Na criança, isso é chamado de raquitismo. No adulto, osteomalácia. E adultos com deficiência de vitamina D têm mais chances de desenvolver osteoporose.

O interessante é que a falta de vitamina D virou um problema comum entre pessoas que vivem nas grandes cidades, que chegam ao trabalho quando o sol ainda está nascendo e voltam para casa depois que o sol se pôs. O único sol que a pele vê às vezes é o do meio-dia, que não é nada saudável!

É claro que é possível obter a vitamina D através de alguns alimentos, como laticínios, ovos, algumas carnes e alimentos enriquecidos, mas a melhor fonte é o astro rei.

Portanto, vale reestudar algumas rotinas e adotar práticas que permitam um rápido e delicioso banho de sol diário, por 15 minutinhos, nas mãos,

nos antebraços e na face, sem filtro solar. Sol para nenê, até as 10h e depois das 16h.

Dirigir com o vidro aberto, sair para um lanche ou um café fora da empresa, trabalhar perto de janelas abertas, praticar esportes ao ar livre e passear com o cachorro são algumas formas de tomar esse delicioso banho.



Santo cálcio!

Grande parceiro da vitamina D, o cálcio também deve estar presente diariamente na nossa alimentação.

Muita gente acha que é basicamente no leite e seus derivados que esse importante mineral pode ser encontrado. Mas, e quem não consome esses alimentos por alguma razão, o que deve fazer?

Simples: inclua diariamente outras fontes tão boas ou até melhores que essa! Seguem algumas opções.



- Vegetais como brócolis, repolho, couve, couve-flor e couve de bruxelas são os melhores. Chicória, agrião, escarola, rúcula e mostarda também são importantes, pois também contêm magnésio, que ajuda muito no metabolismo do cálcio

- Amêndoas e gergelim são super ricos em cálcio. Mas o seu consumo deve ser feito com cuidado, pois são muito calóricos

- Grão de soja e seus derivados, especialmente tofu

- Alimentos fortificados com cálcio, como leite de grãos (arroz, aveia), cereais matinais e sucos de frutas

Evite proteínas, sal e café em excesso, que aumentam a retirada de cálcio dos ossos. E não abuse de espinafre, beterraba (especialmente as folhas) e acelga, pois atrapalham a absorção desse mineral no intestino.

Suco nutritivo

Bata no liquidificador 2 folhas lavadas de couve manteiga, o suco de 3 laranjas e 1 lasquinha de gengibre fresco (varie a quantidade conforme o paladar). Coe e consuma imediatamente. Rende um copo de 250 ml.



Tahine docinho ou salgadinho

Na versão doce, misture 1 colher de sopa de tahine (pasta de gergelim) com 1 colher de chá de melado de cana ou mel. Fica uma delícia sobre pães, torradas ou bolachas!

Querendo apreciar o tahine salgado, é só combiná-lo com shoyu ou com pasta de missô (pasta de soja usada para fazer missoshiro) e um tiquinho de água para dar a consistência. Cebolinha, gengibre e hortelã dão um toque especial.

Ana Ceregatti é nutricionista e atende individualmente ou em grupos nos seguintes endereços:

Consultório 1: Rua Alvilândia, 345 - Alto de Pinheiros ☎ (11) 3021-6148

Consultório 2: Av. Paulista, 2073 (Conjunto Nacional) - Ed Horsa I - Cj 2220 ☎ (11) 9196-2696

consultas@anaceregatti.com.br

2