

DICAS PARA SUA VIDA E SAÚDE

**DUPLAS PODEROSAS NA ALIMENTAÇÃO QUE
AUMENTAM SEU VALOR NUTRICIONAL**



DUPLAS PODEROSAS NA ALIMENTAÇÃO QUE AUMENTAM SEU VALOR NUTRICIONAL



Alguns alimentos têm maior valor nutricional e funcionam melhor para nossa saúde quando associados a um alimento parceiro.

Vejamos alguns exemplos: pasta de amendoim com gelatina, macarrão com queijo, frango com waffle. Parecem combinações estranhas, não? Existem alguns outros que estamos acostumados e sabemos que são melhores para o nosso corpo quando ingeridos juntos do que separados.

De fato, alguns alimentos funcionam sinergicamente e seu efeito quando ingeridos em conjunto é melhor do que em separado por promoverem uma melhor absorção e aproveitamento. Outros alimentos, quando associados, promovem uma maior saciedade do que quando consumidos separados.

Fusões nutricionais. Considere alguns desses duos para sua alimentação saudável:

- Arroz integral com feijão. Tem bom sabor e se tornam ricos em fibras quando somados, contêm em conjunto, nove aminoácidos necessários para a manutenção muscular e movimentação de nutrientes no corpo, a combinação também leva mais tempo para ser digerida nos dando uma sensação de satisfação por mais tempo.
- Pão integral e pasta de amendoim. Têm efeito semelhante ao acima descrito.
- Espinafre e fruta cítrica. Rico em vitamina C melhora a absorção de ferro.
- Homus e pimentão. Resultado semelhante em relação à absorção de ferro pode ser obtido com homus e pimentão.
- Cereais enriquecidos e leite. A adição de vitamina D aos cereais matinais ajuda a aproveitar o cálcio contido no leite, com efeito sinérgico na absorção, auxiliando ossos, músculos e nervos a se manterem saudáveis.
- Tomates e azeite de oliva. Gorduras saudáveis como azeite de oliva e avocado ou mesmo o abacate (apesar deste ser mais calórico que o avocado) podem melhorar a captação de licopenos presentes no tomate. O licopeno é um potente antioxidante

que pode prevenir dano celular relacionado ao câncer. Além dos tomates, licopenos podem ser encontrados em outras frutas e vegetais de coloração vermelha que incluem melancia, pimenta vermelha, abóbora vermelha etc. Há evidências de que os licopenos funcionam melhor na presença de gorduras saudáveis.

- Maçãs e pasta de amendoim. Não se sinta culpado por comer fatias de maçã cobertas com pasta de amendoim. O par proporciona energia com uma boa combinação nutricional rica em fibras, proteínas e gorduras saudáveis. A associação da maçã com outras manteigas de sementes ou castanhas também terá o mesmo efeito. O indivíduo se sentirá satisfeito por mais tempo do que se ingerir apenas as sementes ou as maçãs e ainda pode associar esses pares a uma refeição saudável. Proteínas, fibras e gorduras irão permanecer mais tempo em digestão no intestino.
- Cúrcuma e pimenta do reino. Esses dois são uma combinação e tanto para aquecer as coisas. A combinação da curcumina com a piperina contidos respectivamente na cúrcuma e na pimenta aumenta a absorção de ambas, aumentando a ação antioxidante da primeira e, portanto, seu efeito anti-inflamatório.
- Salmão, brócolis e arroz selvagem. Essa combinação é particularmente nutritiva pois o cálcio do salmão e dos brócolis e a vitamina K do arroz selvagem são especialmente benéficos para a saúde óssea, em especial para as mulheres com tendência à osteoporose.

Ressalvas nutricionais:

- A forma como cada pessoa absorve os nutrientes é individual, o que significa que não há garantia de que o corpo de cada um vai extrair nutrientes conforme o pareamento de alimentos.
- O fato de um par ter valor nutricional maior, não significa que os alimentos não possam ser ingeridos separadamente. Nem deve limitar a dieta e os temperos à disponibilidade do par mais nutritivo.
- Embora comer mais desses pares possa aumentar o valor nutricional de sua dieta, não é a única forma de comer esses alimentos, mas se houver a possibilidade de ingerir esses pares, o benefício será maior.