

DE GRÃO EM GRÃO

Semeie a saúde!

Plante um novo hábito alimentar e colha resultados de dar orgulho ao seu médico. Quem está desabituada a comer grãos e sementes pode estranhar a ideia. Então, saiba por que a tal "comida de passarinho" é *top* para o bem-estar

por Geisa D'avo

Você fecha a boca, passa fome, segue as mais rígidas (e loucas!) dietas e, mesmo assim, a balança continua pesando contra, o puxão de orelha do médico não cessa e a insatisfação permanece firme e forte nos seus dias. É, amiga, se essa é sua história, fique tranquila, porque, assim como você, sobram exemplos de mulheres que lutam em tempo integral para manter as formas em ordem, especialmente com o olho nos índices de obesidade. Claro que ninguém fica feliz ao perceber que todo o esforço foi em vão, mas essa trajetória de aparente insucesso pode ser muito mais reveladora do que você imagina.

Por exemplo: quem vive entrando e saindo de muitas dietas acaba alterando constantemente (e drasticamente) os próprios hábitos alimentares. Agora, imagine só como fica o organismo diante dessas mudanças... De uma semana para a outra, aquele nutriente que havia de sobra desaparece. Logo, o metabolismo fica prejudicado, o intestino desregulado, o cansaço bate forte... Ih, são tantos os danos que não há quem consiga perder peso ou ganhar saúde diante dessa situação caótica.



LISTINHA DOS CAMPEÕES *grãos*



Quinoa | Rica em carboidratos, fibras e aminoácidos essenciais (não produzidos pelo corpo), tem composição semelhante à do leite materno e é capaz de estimular o intestino, além de atuar na formação dos cabelos, pele e unhas e facilitar o ganho de massa muscular.



Amaranto | É fonte de ácidos graxos insaturados, ou seja, as gorduras do bem, que ajudam a estabilizar os níveis de colesterol, reduzindo o tipo ruim (LDL) e beneficiando, acima de tudo, o coração.



Arroz integral | Contém fibras insolúveis, ferro e vitaminas do complexo B, que participam de diversas funções do organismo, até do metabolismo de gorduras. Além de fornecer boa dose de energia, aumenta a saciedade.



Aveia | Por ser rica em triptofano, a aveia colabora para a síntese de serotonina (neurotransmissor do bem-estar) e diminui a compulsão por doces e carboidratos em geral. Oferece também proteínas e fibras solúveis e insolúveis.



Grão-de-bico | Contém zinco, potássio, manganês, fósforo e magnésio, essenciais para os ossos, coração e músculos, e que ajudam a estabilizar o colesterol e controlar o diabetes.



Gérmen de trigo | Possui alto teor de vitaminas do grupo B, como a B12 e o ácido fólico, sendo capaz de prevenir a anemia e atuar como antioxidante. Apresenta uma substância chamada Auxonas, que induz a multiplicação celular e a regeneração dos tecidos.



Feijão | Combinado ao arroz, torna-se fonte completa de proteínas. Além disso, possui fibras e carboidratos, bons para o funcionamento intestinal e fornecimento de energia.



Milho-verde | Fonte de vitaminas E e B1 e sais minerais, beneficia os sistemas nervoso e digestivo, tonifica o músculo cardíaco e combate a degeneração do sistema musculoesquelético.



Soja | Atua como antioxidante, reduzindo as taxas de colesterol ruim (LDL) e diminuindo o risco de doenças cardiovasculares. Contém isoflavonas, substâncias que equilibram os níveis de estrogênio no organismo, o que ameniza os sintomas da menopausa e TPM.

Integrais X refinados

Os grãos do primeiro grupo são mais nutritivos que as versões refinadas porque suas camadas são preservadas (ou seja, o farelo e o gérmen). E é justamente nestas partes que fica reservada a maior parte das vitaminas, minerais e fibras. Quase um pote de ouro!

TURBINE A CACHOLA

Segundo Ricardo Teixeira, neurologista clínico e diretor do Instituto do Cérebro de Brasília (ICB), pesquisas ao redor do mundo demonstram que grãos e sementes integrais têm tudo a ver com o que se passa na nossa cabeça. "A semente de linhaça ajuda a preservar as funções cognitivas ao longo do envelhecimento, reduz o risco de Alzheimer, minimiza a possibilidade de isquemias cerebrais e ajuda no tratamento da depressão", exemplifica. E mais, a presença de vitamina D nesses itens não só melhora o desempenho cerebral como potencializa a força muscular e o equilíbrio na maturidade.