

DOENÇAS DE INVERNO

Corpo nutrido contra a gripe

Basta o inverno chegar para hospitais e postos de saúde lotarem de pessoas com sintomas parecidos: tosse, espirro, indisposição e dor no corpo. É a gripe, que, mesmo mais recorrente na estação fria, acomete pacientes em qualquer época.

Preparar o corpo para prevenir a doença ou combatê-la não é difícil. Hábitos alimentares saudáveis tornam o organismo mais forte contra o vírus.

Se o organismo está forte, consegue se defender, mas se está debilitado, com alguma vitamina ou algum mineral a menos, a defesa não é a mesma – ensina a nutricionista Camila Alliatti, de Caxias do Sul.

Variar a alimentação é mais difícil no inverno. São muitas as desculpas usadas para não ingerir alimentos frios, como frutas e saladas. A al-

ternativa são sopas, purês e bolos salgados. Além de conter verduras e legumes, eles aquecem o corpo.

– A estação convida aos alimentos encorpados, mas é importante evitar gorduras em excesso. Elas não influenciam diretamente na contração de doenças, mas sobrecarregam o organismo – alerta Camila.

Não existe um prato que atue sozinho contra a gripe. O ideal é combinar alimentos. Além disso, conforme Camila, o conjunto de bons hábitos alimentares pode ajudar a combater o vírus. Isso inclui a ingestão de muita água.

Nesta estação, o organismo necessita de tanto líquido quanto sob forte calor. Para aquecer, a dica é recorrer aos chás:

– A maior parte do organismo é formada por água. Se ela não é ingerida, o corpo tem de tomar conta das funções da mesma forma.

SEGUE

PRATO MISTO

A pedido do Vida Saudável, a culinária Ana Paula Silveira, de Caxias do Sul, elaborou três pratos com combinações de ingredientes que fortalecem a imunidade. – Procurei combinar sabor e cor com a funcionalidade dos alimentos – explica ela, que só cozinha com produtos orgânicos.



FOTOS TATIANA CAVAGNOLI

CALDO VERDE



Ingredientes
 ▼ 2 batatas grandes descascadas e em cubos
 ▼ 1 cebola média
 ▼ 3 dentes de alho
 ▼ 1 talo de aipo (salsão)
 ▼ 1 colher (sopa) de sal
 ▼ 1 colher (chá) de pimenta do reino
 ▼ 3 folhas de couve
 ▼ 2 talos de espinafre
 ▼ 5 xícaras de água
 ▼ 2 folhas de couve cortadas em tirinhas

Modo de preparo
 1. Coloque todos os ingredientes (menos as 2 folhas de couve em tirinhas) na panela de pressão. Cozinhe por 10 minutos.

2. Desligue o fogo e transfira tudo para o liquidificador. Decore com a couve em tirinhas.

Rendimento: 4 porções

Arroz integral

Ingredientes
 ▼ 2 xícaras de arroz integral
 ▼ Sal a gosto
 ▼ 4 xícaras de água

Modo de preparo
 1. Cozinhe tudo em fogo baixo entre 30 e 35 minutos.

Rendimento: 4 porções

Feijão azuki

Ingredientes
 ▼ 400 gramas de feijão azuki
 ▼ Água que fique até três dedos acima do nível do feijão
 ▼ 2 colheres (sopa) de azeite
 ▼ 1 cebola média picada
 ▼ 2 dentes de alho
 ▼ Salsinha, cebolinha, louro e sal a gosto

Modo de preparo
 1. Cozinhe o feijão e a água em panela de pressão por 20 minutos.
 2. Refogue no azeite a cebola, o alho, a salsinha, a cebolinha, o sal e o louro por mais três minutos.
 3. Junte o refogado ao feijão e cozinhe por mais 10 minutos.

Rendimento: 6 porções

Brócolis com alho e gengibre

Ingredientes
 ▼ 1 dente de alho picado
 ▼ 1 pedaço de gengibre de 1cm x 3cm bem picadinho
 ▼ 1 colher de sopa de azeite
 ▼ 2 xícaras de brócolis
 ▼ Sal a gosto

Modo de preparo
 1. Refogue o alho e o gengibre no azeite por aproximadamente 20 segundos.
 2. Acrescente o brócolis e o sal.
 3. Cozinhe por mais 1 ou 2 minutos, até ficar al dente.

Rendimento: 4 porções

'Roll' (tipo temaki) de couve com cenoura e milho

Ingredientes
 ▼ 4 folhas de couve
 ▼ 2 cenouras médias
 ▼ 1/2 cebola média
 ▼ 2 espigas de milho
 ▼ Sal a gosto
 ▼ 2 colheres (sopa) de óleo

Modo de preparo
 1. Retire os talos das folhas de couve, cortando-as ao meio. Mergulhe as folhas em água fervente por um minuto.
 2. Corte as cenouras e a cebola em cubos. Refogue a cebola no óleo, acrescente as cenouras, o milho e o sal. Mexa até as cenouras ficarem al dente. Acrescente água se necessário.
 3. Para montar os rolls, coloque duas colheres de sopa de refogado na extremidade de cada folha de couve cozida e enrole em formato de cone.

DIETA PRÓ-IMUNIDADE

Refeições balanceadas, ricas em vitaminas e minerais, são um santo remédio para fortalecer o sistema imunológico, aumentando a resistência a bactérias e vírus. Além de ajudar a prevenir gripes e resfriados, ajuda a encurtar a duração dessas doenças quando contraídas, uma vez que as defesas orgânicas conseguem trabalhar de maneira mais eficaz contra agentes externos indesejados.

Confira, a seguir, como colocar em prática uma dieta contra a gripe. As orientações são de Jocelme Salgado, doutora em nutrição e presidente da Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais (SBAF), da nutricionista Karine Oliveira Daud, coordenadora da Equilibrium Consultoria em Nutrição e Bem-Estar, de São Paulo, e Daniela Kappes, médica e nutróloga de Caxias do Sul.

Top 10

▼ Água
 Beber muita água é essencial porque ela hidrata o organismo, faz o transporte de nutrientes para as células e a remoção de resíduos do metabolismo. Se, com o frio, é difícil engolir um copo d'água, opte por chás, chimarrão e sopas.

▼ Alho
 Contém uma substância chamada alicina, que é antibacteriana e antiviral. Pode ser introduzido na alimentação como tempero ou, se bem tolerado, em forma de chá.

▼ Brócolis
 É fonte de ácido fólico, vitamina A e E. Fortalece a imunidade, protege o cérebro e previne o câncer, segundo um estudo da Universidade de Pittsburgh. Outros alimentos que possuem propriedades semelhantes são espinafre, couve e feijão.

▼ Carne vermelha
 É fonte de proteína e vitaminas B6 e B12, importantes na formação de anticorpos. Também são boas fontes desses nutrientes frango, ovos e leguminosas.

▼ Castanha do pará
 É fonte de vitamina E, selênio e zinco, que retardam o envelhecimento das células. Fortalece a imunidade. Um dos estudos da Universidade

de Loma relaciona o seu consumo ao baixo índice de obesidade e doenças coronárias.

▼ Cogumelo shiitake
 Contém lentinana, que estimula a produção e a atividade dos glóbulos brancos, defensores do organismo.

▼ Gengibre
 Tem poderes antioxidantes, anti-inflamatórios e atua como protetor do organismo.

▼ Iogurte
 Estudos científicos mostram que os lactobacilos presentes no iogurte recuperam a flora intestinal e fortalecem o sistema imunológico.

▼ Laranja
 A cor amarela indica que a fruta é rica em vitaminas A e C, antioxidantes naturais. Um estudo do Instituto Americano de Saúde mostrou que a vitamina C fortalece a imunidade e previne o câncer. Além da laranja, são boas fontes cenoura, mamão, goiaba, damasco e beterraba.

▼ Peixes
 Peixes de águas profundas, como sardinha, salmão e atum, são ricos em ácidos graxos, ômega 3 e melhoram o sistema imunológico. Também reduzem o risco de doenças cardiovasculares e anti-inflamatórias.

Vitaminas que fortalecem a imunidade

Vitaminas e minerais são micronutrientes que fazem parte da composição dos alimentos e são imprescindíveis para o bom funcionamento do organismo, uma vez que atuam em diversos processos metabólicos. Veja quais colocar no prato para fortalecer a imunidade:

Vitamina A
 ▼ **O que faz:** protege de infecções e é fundamental para membranas mucosas, ossos, dentes e pele.
 ▼ **Onde encontrar:** mamão, cenoura, abóbora, batata doce, melão e fígado.

Vitamina B6
 ▼ **O que faz:** permite assimilar melhor a proteína e a gordura, atua no sistema nervoso, alivia náuseas e funciona como diurético natural.
 ▼ **Onde encontrar:** salmão, melancia, manga, abacaxi, banana, aveia e cereais.

Vitamina C
 ▼ **O que faz:** é a grande vedete entre os protetores do organismo. Aumenta a produção de células de defesa do organismo, tem

propriedades antioxidantes, permite a absorção de ferro e favorece a cicatrização. É uma aliada das defesas até mesmo quando a gripe já se instalou.
 ▼ **Onde encontrar:** acerola, pimentão amarelo, goiaba, mamão e laranja. A sugestão é ingerir diariamente 90 miligramas, para homens, e 75, para mulheres. Não adianta consumir muito em um dia e nada no seguinte.

Vitamina E
 ▼ **O que faz:** interage com as vitaminas A e C. Protege as células contra substâncias tóxicas e radicais livres.
 ▼ **Onde encontrar:** óleos de soja, arroz, algodão, milho e girassol, amêndoas, nozes, castanha do pará, gema de ovo, vegetais e legumes.

Minerais que contribuem

Cobre
 ▼ **O que faz:** aumenta a resistência, combate os radicais livres e transporta ferro para as células.
 ▼ **Onde encontrar:** carnes, frutos do mar, sementes, nozes e cereais.

Ferro
 ▼ **O que faz:** fortalece o organismo, combate anemias, age contra a fadiga.
 ▼ **Onde encontrar:** carne vermelha e de frango, ovos e feijão.

Selênio
 ▼ **O que faz:** assim como a vitamina E, protege as células do organismo, diminui o risco de alguns tipos de câncer e atua contra o envelhecimento.
 ▼ **Onde encontrar:** cebola, castanha e grãos.

Zinco
 ▼ **O que faz:** aumenta a produção de anticorpos, combate doenças infecciosas e atua na reparação de tecidos.
 ▼ **Onde encontrar:** carne, feijão, sardinha e ovos.

fontes: Guia da Alimentação para a População Brasileira, Jocelme Salgado (doutora em Nutrição e presidente da Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais), nutricionista Karine Oliveira Daud (coordenadora da Equilibrium Consultoria em Nutrição e Bem-Estar, de São Paulo) e Daniela Kappes (médica e nutróloga de Caxias do Sul)

NHOQUE DE ABÓBORA COM MOLHO DE ESPINAFRE E SHIMEJI

Ingredientes
 ▼ 3 xícaras de abóbora descascada em cubos
 ▼ 1 1/2 xícara de água
 ▼ Sal a gosto
 ▼ Noz moscada ralada
 ▼ 1 ovo
 ▼ 4 xícaras de farinha de trigo
 ▼ 2 dentes de alho picados
 ▼ 2 colheres (sopa) de azeite

▼ 2 xícaras de espinafre cortado em tirinhas
 ▼ 2 xícaras de cogumelos shimeji

Modo de preparo
 1. Cozinhe a abóbora em uma xícara e meia de água, o sal e a noz moscada até ficar em ponto de purê.

2. Acrescente o ovo e a farinha aos poucos.
 3. Deixe amornar e sove a massa até desgrudar das mãos. Faça rolinhos de dois centímetros de diâmetro e corte em fatias de um centímetro cada.
 4. Cozinhe os nhoques em água com sal.

5. Refogue o alho no azeite em fogo baixo por 15 segundos.
 6. Acrescente o espinafre e os cogumelos e mexa por mais três minutos.

Completa o prato: alface com brotos de alface e sementes de girassol e banana com canela e castanha do pará.



QUIROPRAXISTA

CARLA VIVIANE ECHER
 Tratamento da coluna ABQ 0188
 Com a chegada do frio, as dores ficam mais acentuadas.
 Dor de cabeça, Clálico, Lombalgia, Hérnia de Disco, Escoliose, Artrose, Dor e Tensão nas Costas, Ombros e Músculos, Formigamentos, Dores Articulares, entre outros.

ENTRE EM CONTATO E AGENDE SEU HORÁRIO!

Avenida Júlio de Castilhos, 2069, Sl. 13
 Edifício Everest Palace, Centro - CEP 95010-005 - Caxias do Sul - RS
 Fone: (54)3223.1362

Porque eu devo consultar com um Quiropraxista?

- Dores na coluna
- Hérnia de disco
- Dor Clátrica
- Dor de cabeça
- Lesões Esportivas
- Articulação Temporomandibular
- Dor no joelho e Tornozelo
- Dor ombros
- Falta de disposição
- Má postura

A Quiropraxia é internacionalmente reconhecida pela Organização Mundial de Saúde como um dos melhores tratamentos para tais queixas. O tratamento é seguro e muito efetivo para pessoas de todas as idades.

RaelRosa
 |Quiropraxia ABQ260

Rua Angelina Michelon, 158
 5º andar - sala 52 - Bairro Lourdes
 Caxias do Sul - RS - Fone: 54.3211.6653

Sobre Rael Rosa:
 - Certificação Avançada em Técnica Sacro Occipital (SORSI - EUA)
 - Pós-graduando em Tratamento da Dor (Hospital Moinhos de Vento)
 - Membro da Associação Brasileira de Quiropraxia
 - Membro da Federação Internacional de Quiropraxia do Esporte

www.raelrosa.com