



Maionese absolvida!

Quando você pensa em maionese, logo relaciona o alimento a gorduras e calorias, certo?

Isso ocorre porque a referência que temos é da maionese caseira, que, além de oferecer risco de contaminação pela bactéria salmonela, presente na casca do ovo, contém grande quantidade de óleo e de ovos.

Entretanto, a maionese industrializada contém menos da metade das calorias em relação à caseira.

Cynthia Antonaccio, nutricionista de São Paulo, pesquisou sobre o alimento.

Ela explica que, além do baixo teor de gordura, a maionese industrializada é fonte de gorduras de boa

qualidade, do tipo insaturada, porque é feita de óleo vegetal (soja, girassol e canola), limão ou vinagre, ovos e água.

Os processos tecnológicos atuais permitem a utilização de menos óleo e ovo. Uma colher de sopa do molho tem aproximadamente 35 calorias. A versão light oferece cerca de 29 calorias por colher de sopa.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, as gorduras devem fornecer até 30% das calorias diárias.

Agora que você sabe mais sobre maionese, fique atento: ela está absolvida, mas não liberada. Como sempre, manter uma dieta equilibrada é essencial à saúde.



MAURO VIEIRA

Balança na colher

Viram essa? A Balmak acaba de lançar a colher Spoon 300, a primeira de alta precisão a pesar alimentos. Basta colocar o açúcar, o fermento ou a granola na parte côncava e aguardar. O peso aparece em um visor em quatro unidades: gramas, onças, quilates e grãos. A colher é útil para receitas à base de substâncias que exigem precisão e que não ultrapassam 300 gramas, a capacidade máxima.



Parar de fumar engorda

Sim, mas isso não é desculpa para adiar essa importante decisão. Ocorre que a nicotina presente no cigarro produz um conforto psicológico que induz a elevação de serotonina. Ao parar de fumar, a tendência é buscar esse conforto psicológico na comida. Aí os quilos extras aparecem. Uma dica, ao deixar o vício, é apostar em alimentos que contêm boas doses de nicotina, como tomate e batata.

Fuja do ioiô

Mesmo que, após anos brigando com a balança, você tenha alcançado o peso ideal, não relaxe! Quem já foi gordo mantém a propensão a engordar. As células de gordura só murcham, não vão embora. Você só se manterá magro(a) se comer corretamente e se exercitar. Quem fica que nem um ioiô cada vez terá mais problemas com peso. O efeito sanfona modifica o metabolismo.

O corpo precisa ficar durante dois anos no mesmo patamar para se acostumar com ele. Ao afinar e engordar várias vezes, o organismo tende a retornar ao peso mais elevado.



Enquete

Na edição de junho, o Blog Vida Saudável quis saber: Você vai assistir aos jogos da Copa bebendo o quê?

O resultado:
29,90%: cerveja
27,72%: chimarrão
14,67%: vinho
11,41%: café
8,15%: caipirinha
8,15%: água

“Criança pobre pega doença infecciosa; as ricas sofrem de alergia”



Médico e escritor Drauzio Varella, em artigo publicado em seu site, no qual aponta a relação de doenças com as condições de habitação e higiene

Interativa

Manter uma alimentação equilibrada no inverno é difícil por quê?

- a) Você não resiste a sopas gordurosas, como de agnolini com brodo e de queijo
- b) Adora massas, lasanhas e pizzas
- c) Seus fracos são chocolate quente e fondue

Vote em www.pioneiro.com/vidasaudavel

Pensamentos de Waldemar Guimarães

Autor de livros sobre musculação e fisiculturismo, Waldemar Guimarães é um dos treinadores esportivos mais conceituados do país. Ele não foge de polêmica. Confira algumas frases dele durante um seminário realizado em junho em Caxias do Sul.



“Fecha a cara e treina. Academia não é lugar pra bate-papo de comadre. E treinador não é pai de santo nem psicólogo”.

“Esqueça o número de repetições. Sinta o treino, chegue ao limite”.

“Não trabalhamos com qualidade de peso, mas qualidade de execução”.

“Treino tem de ser um mergulho numa piscina. Concentração do início ao fim”.

“Ficar duas horas dentro de uma academia é perda de tempo. Treinos têm de ser breves e eficientes.”

“Não acredito em nutricionista obesa nem em treinador físico com 20 centímetros de braço e uma boia na cintura”.

“Um treino que é bom para uma pessoa pode não ser para outra”.

“Meus atletas sabem: se mando pular eles só têm de perguntar a qual a altura”.

Confira a reportagem sobre musculação em alta intensidade na página 7.