



Clube da Alimentação Saudável



Olá sócios!

Esperamos encontrá-los gozando de boa saúde!

Em nossos próximos informativos vamos conversar um pouco sobre alguns conceitos utilizados na Nutrição. Não fiquem desanimados para fazer a leitura.

Vamos exercitar também o nosso cérebro!

Boa leitura a todos!

A importância da boa alimentação

Existe uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental. A boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças. O objetivo destes próximos informativos é apresentar alguns conceitos utilizados na Nutrição e falados diariamente por todos.

O que são alimentos

Alimentos (em linhas gerais) são todas as substâncias sólidas e líquidas que, levadas ao tubo digestivo, são degradadas e depois usadas para formar e/ou manter os tecidos do corpo, regulares processos orgânicos e fornecer energia.

O que são nutrientes

Nutrientes são todas as substâncias químicas, produtos dos alimentos depois que o sistema digestório degrada o alimento em moléculas pequenas, que são absorvidas pelo organismo.

O que são macros nutrientes

Os macros nutrientes são os nutrientes de grandes moléculas dos quais o organismo precisa em grandes quantidades e que são amplamente encontrados nos alimentos. São especificamente os carboidratos, as gorduras e as proteínas.

Os carboidratos

Os carboidratos são nutrientes que fornecem energia para o nosso organismo. Eles podem ser simples ou complexos. Os **simples** são moléculas menores de carboidratos e estão presentes em alimentos como os açúcares e o mel. Podem também ser resultados da digestão dos carboidratos complexos. Os carboidratos **complexos** são moléculas maiores, que levam mais tempo para serem absorvidas, já que, antes disso, precisam ser transformadas em carboidratos simples. Estão presentes nos pães, arroz, milho e massas.

Gorduras e o colesterol

As gorduras ou lipídeos são os principais fornecedores de energia, além dos carboidratos e ajudam também na absorção de algumas vitaminas (A, D, E, K). As gorduras podem ser tanto de origem animal quanto vegetal. As de origem animal geralmente são sólidas à temperatura ambiente e as de origem vegetal são líquidas.

O tão falado colesterol não é um tipo de gordura. É um composto gorduroso utilizado para a produção das membranas celulares e de alguns

hormônios e de vitamina D. Existem diferentes tipos de colesterol - HDL, LDL e VLDL - sendo que o nosso organismo fabrica a maior parte do que necessita. Porém, o colesterol também é encontrado em alimentos de origem animal, como ovo, carne e leite.

O colesterol só é prejudicial quando ingerido em excesso, acumulando-se no sangue, o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares.

A utilização de alimentos como óleos de milho, soja, oliva, canola, açafrão, girassol, margarinas feitas com os óleos citados e azeitonas contribuem para o controle do colesterol.

Alimentos como manteiga, gordura animal (banha), carnes gordurosas (com banha, pele ou couro), frituras, gordura hidrogenada, óleo de coco e leite integral, quando ingeridos são degradados em pequenas moléculas de gordura denominados ácidos graxos saturados, que são responsáveis pelo aumento de colesterol sanguíneo.

Embora a utilização das gorduras seja essencial, devemos escolher as mais saudáveis para a ingestão.

As proteínas

As proteínas são componentes necessários para o crescimento, construção e reparação dos tecidos do nosso corpo. Elas entram na constituição das células nervosas no cérebro, células sanguíneas (hemárias), células dos músculos, coração, fígado, das glândulas produtoras de hormônio ou quaisquer outras. Ainda fazem parte da composição dos anticorpos do sistema de defesa do corpo, participam de muitas outras funções do corpo. O excesso de consumo de proteína pode causar prejuízos, como a sobrecarga de trabalho no fígado e nos rins. Alimentos ricos em proteínas: leite de vaca, iogurte, queijos, soja, feijões, lentilha, carnes, frango, peixes.

O que é caloria

A caloria é a unidade de calor usada na Nutrição. É a medida de energia liberada a partir da “queima” (digestão) do alimento e que é então utilizada pelo corpo. Cada nutriente fornece diferentes quantidades de energia (caloria). Quanto maior for a variedade de nutrientes que um alimento tiver, maior será o seu valor nutricional (equilíbrio entre qualidade e quantidade).

Calorias por grama de nutriente

Cada nutriente fornece certa quantidade de energia para nosso corpo: os carboidratos e as proteínas fornecem 4 calorias por grama e as gorduras, 9 calorias por grama.

Viu? Não demorou nadinha!

Estas informações serão necessárias para conversarmos mais adiante sobre necessidade da ingestão de cada macronutriente. No próximo informativo conversaremos sobre os micronutrientes.

Saudações!

<https://www.treinoemagrecer.com/nutrientes-variedade-de-alimentos-dieta-saudavel>

03/02/2022