**AGENTES NATURAIS**

**Alguns Alimentos Fantásticos**

**Arroz Integral - Ótimo Combustível**

Como todos os cereais, o arroz é riquíssimo em carboidratos, um dos principais combustíveis do organismo. A versão integral possui mais nutrientes do que o arroz branco, especialmente minerais e vitamina B1, que estimula o sistema nervoso e os músculos, inclusive o coração. Outras vantagens são as fibras presentes na casca que reduzem o colesterol, regulam a taxa de açúcar no sangue e aumentam a sensação de sociedade.

* Quanto consumir: 2 colheres (sopa) diárias.
* Como: cozinhe-o apenas com água e sal. O tempo de de preparo é de cerca de 30 minutos em panela de pressão e 40 minutos em panela comum.
* Calorias: 160 em 2 colheres (sopa) cheias.

**Banana - Efeito calmante**

As vitaminas C e B6 e o mineral potássio presente na banana funcionam no organismo como elementos antiestresse. Um estudo feito pela Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, comprovou que o potássio pode evitar derrame cerebral, especialmente em pessoas que sofrem de pressão alta, problema que, segundo a nutricionista Rosana Perin Costa, do Hospital do Coração em São Paulo, é acarretado por aumento de sódio e redução de potássio. O mineral é também um “antídoto” contra cãibras. A banana oferece ainda outros benefícios: o amido da fruta menos madura aumenta a energia de forma sutil e prolongada o que é ótimo para quem pratica exercícios de longa duração. Já a energia vinda da banana madura é absorvida mais rapidamente. Nessa fase, a fruta tem efeito calmante, pois estimula a produção de seretonina, substância que melhora o sono e o humor e que, em baixos níveis, causa depressão.

* Quanto consumir: 1 ou 2 unidades por dia.
* Como: pura ou com aveia e canela.
* Calorias em 100 gramas: 89 (prata) 91 (nanica) 114 (banana-maçã).

**Iogurte - Amigo do intestino**

Por ser um derivado do leite, o iogurte possui os mesmos valores nutritivos: cálcio, fósforo, proteínas e vitaminas A, B1 e B2. Mas sua grande vantagem é ter uma dupla de fermentos lácteos, o Lactobacillus bulgaricus e o Streptococcus thermophilus, microorganismos vivos e ativos que favorecem o bom funcionamento do intestino, protegendo-o contra infecções e ajudando a refazer a flora intestinal. Por isso, o produto é indicado para quem está tomando antibióticos ou para casos de intoxicação alimentar com diarréia. Alguns estudos americanos afirmam que esses fermentos favorecem a absorção de minerais de outros alimentos. O iogurte é bem aceito por pessoas que não toleram a ingestão da lactose (o açúcar do leite), porque nele se apresenta decomposta e transformada em ácido lático.

* Quanto consumir: 1 porção de 140 mililitros por dia.
* Como: puro em molhos para saladas, patês, sopas e sorvetes. Quando levado ao fogo, perde parte das vitaminas do complexo B e das proteínas. Por isso, se quiser usá-lo em receitas quentes, adicione-o pouco antes de ferver.
* Calorias: 152 em um pote (200 mililitros) de iogurte integral; e cerca de 90 calorias em um pote do desnatado.

**Gengibre - Mais resistência**

Um pouco de gengibre, todos os dias, aumenta a resistência do corpo e, principalmente, ajuda a remover o colesterol ruim das artérias. Pesquisadores britânicos garantem que a raiz acelera em até 25% o metabolismo, fazendo que o organismo queime calorias acima do normal. Outra excelente notícia: “Um pedaço do caule fresco ou em conserva previne os enjôos que costumam surgir em viagens”, afirma a nutricionista Selva Motta Fierro, de São Paulo. Além disso, o gengibre pode ser um aliado contra gripes, pois tem efeito aquecedor e estimulante sobre a circulação, ajudando o corpo a se livrar de mucos e catarros. Em relação aos nutrientes, sua contribuição é insignificante, porque em geral é ingerido em pequenas quantidades.

* Quanto consumir: 1 colher (café) por dia. Em excesso pode irritar a mucosa do estômago.
* Como: use a raiz pura, ralada, como tempero (em molhos e assados, por exemplo).
* Calorias: 15 em 1 colher (sopa).

**Laranja - Menos infecções**

A combinação da vitamina C com substâncias chamadas flavonóides, como a hesperidina, é o que faz da laranja um alimento especial. Juntas, elas se transformam em um grande agente protetor do organismo, aumentando a resistência do corpo às infecções. A vitamina C também facilita a absorção do ferro, participa da fabricação de colágeno, indispensável para uma pele firme, e age como antioxidante, prevenindo o envelhecimento precoce. Estudos realizados na Alemanha, em 1994, mostram que frutas cítricas, como a laranja, evitam alguns tipos de câncer, especialmente o do estômago, pois bloqueiam a possível transformação dos nitratos e nitritos presentes nos alimentos, principalmente nos defumados, em nitrosaminas, substâncias associadas à doenças.

* Quanto consumir: 1 unidade por dia.
* Como: de preferência ao natural.
* Calorias: 72 (laranja grande).

**Cenoura - Excelente para a pele**

Rica em cálcio e fósforo, minerais capazes de fortalecer os ossos e melhorar as contrações musculares; vitaminas B1 e B2, que protegem a pele e os ossos e auxiliam a absorção das proteínas; e pectina, uma fibra alimentar que combate o colesterol. Mas sua grande riqueza é o elevado nível de betacaroteno, uma vitamina antioxidante que acelera o bronzeado e faz da cenoura uma arma poderosa contra o envelhecimento. Estudos científicos têm mostrado que essa substância também é capaz de reduzir os riscos de câncer de pulmão em pessoas que consomem cenoura regularmente.

* Quanto consumir: 1 unidade por dia.
* Como: crua, em sucos ou saladas, ou pouco cozidas em sopas e tortas.
* Calorias: 20 (cenoura pequena).

**Berinjela - Combate Colesterol**

Vários médicos recomendam o suco do alimento para quem tem altas taxas de LDL no sangue. Estudos do Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulistana (Unesp), em Botocatu (SP), mostraram que a berinjela reduziu em até 30% a concentração de colesterol ruim (LDL) no sangue de coelhos. Somente agora os testes estão sendo feitos em seres humanos. “Ela não substitui os medicamentos nem dieta e exercícios, mas ajuda”, avisa Rosana Perin Costa. A preocupação dos pesquisadores no momento é descobrir o princípio ativo desse legume, que também parece ser eficaz na queima de gordura.

* Quanto consumir; 1 copo de suco por dia, ainda em jejum.
* Como: recomenda-se bater no liqüidificador ¼ de berinjela crua com o suco de 2 laranjas, coar e tomar imediatamente.

**Aveia - Controla o diabetes**

Esse é um dos poucos cereais que nunca passa pelo processo de refinação. Isso só traz benefícios, pois todos os seus nutrientes se mantêm intactos. É um alimento que fornece ácido linoléico, proteínas, ferro e vitamina E. “Mas seu principal nutriente é a vitamina B5, que funciona como estimulante para o organismo”, afirma a nutricionista Selva Motta Fierro. Também contém fibras solúveis, que ajudam a limitar a taxa de açúcar no sangue

(bom para controlar o diabetes) e reduzem a concentração de colesterol ruim (LDL).

* Quanto consumir: 1 ou 2 colheres (sopa) por dia.
* Como: in natura com fruta ou para engrossar sopas e mingaus.
* Calorias: 56 em ima colher (sopa) cheia.

**Brócolis - Previne o câncer**

É um vegetal completo: contém ferro e cálcio fólico, que previnem anemia: e betacaroteno e vitaminas C e E, nutrientes antioxidantes, que retardam o envelhecimento, aliviam a fadiga e dissolvem coágulos sangüíneos. Os brocólis possuem ainda sulforafeno, substância que protege as células contra o câncer. Estudos do Instituto Nacional de Câncer dos Estados Unidos comprovaram que presença de sulforageno no sangue de animais está relacionada a baixos índices de câncer de estômago, cólon e mama.

* Quanto consumir: 1 xícara (chá) de brócolis cozidos por dia.
* Como: cozinhe-os em água fervente ou no vapor até que fiquem crocantes, para não haver perda de nutrientes, especialmente a vitamina C e deixar a verdura mais saborosa. Sirva como salada ou acompanhamento.
* Calorias: 44 em uma xícara (chá).