



Sollirium

HEALTH GROUP



Guia de Nutrição



Cuidando da sua alimentação

Já parou para pensar que durante cada refeição ingerida você pode estar melhorando ou piorando sua saúde? Ainda vamos mais longe, facilitando ou afastando seus objetivos de fertilidade?

Independente da sua meta, as chances de sucesso são sempre maiores quando o seu metabolismo está ajustado. O problema é que o estilo de vida que levamos (trabalhos estressantes, pouca prática de exercícios físicos,

sono não reparador e uma alimentação desequilibrada) não ajuda em nada a nos mantermos saudáveis. Assim, os cuidados com a alimentação são fundamentais para o bom funcionamento tanto do corpo como da mente.

Pode parecer difícil conseguir ajustar todos estes fatores de vida, mas organizar a alimentação é muito fácil. Basta força de vontade e disciplina, seguindo pequenas dicas que daremos a seguir:



1. COMIDA DE VERDADE NÃO TEM RÓTULO

Pode parecer bobagem, mas se formos analisar, muitas das doenças atuais tiveram seu desenvolvimento com o surgimento dos grandes supermercados. Vamos comparar?

Quem dura mais na geladeira uma maçã in natura ou uma geléia de maçã industrializada? Resposta simples, a geléia. Mas já parou para pensar por que isso acontece?

Alimentos processados ou ultraprocessados são desenvolvidos

para durarem muito tempo nas prateleiras dos supermercados. A única maneira de conseguirem isso é inserindo conservantes alimentares: acidificantes, edulcorantes, sódio, estabilizantes, corantes, etc, e são estes os vilões da história.

Claro que algumas opções de industrializados são saudáveis mas como regra geral devemos procurar consumir alimentos de verdade como frutas, legumes e hortaliças.

2. COMA COLORIDO

COR	ALIMENTOS	NUTRIENTES	BENEFÍCIOS
	Abacate, alface, brócolis, couve, chuchu, kiwi, limão, pepino, salsa, vagem e outros vegetais	Clorofila, Ferro e Vitamina A	Combatem o câncer e os radicais livres desintoxicam as células, além de protegerem o cabelo e a pele.
	Caqui, tomate, romã, melancia, morango, goiaba.	Lipoceno, Vitamina A e Complexo B	Auxiliam na prevenção de câncer e do estresse, estimulam a circulação sanguínea, retardam o envelhecimento e têm ação antioxidante contra os radicais livres.
	Manga, laranja, melão, milho, cenoura, caju, mamão.	Betacaroteno, Vitamina C e B3	Auxiliam na manutenção dos tecidos e dos cabelos, na visão e no metabolismo das gorduras, além de terem ação antioxidante contra os radicais livres e de manterem o sistema nervoso saudável!
	Feijão, lentilha, pinhão, trigo, castanha, amêndoa, amendoim.	Vitaminas dos complexos B e E.	Previnem a prisão de ventre, auxiliam no controle do colesterol, combatem a ansiedade e a depressão
	Pêra, algas marinhas, alho, banana, mandioca, maçã, palmito, couve-flor.	Cálcio, Fósforo, Potássio e Vitamina B6	Ajudam na formação e na manutenção dos dentes e na elasticidade dos músculos, fortalecem o sistema imunológico e favorecem a renovação celular.
	Alcachofra, amora, berinjela, ameixa, uva, repolho-roxo	Antiocianina, Vitamina B1, Ácido elálgico	Ajudam a transformar outros nutrientes em energia, retardam o envelhecimento e auxiliam na prevenção do câncer.

4

Em toda sua sabedoria a natureza escolheu as cores dos alimentos por razões específicas. Cada cor indica um composto bioativo/nutriente diferente que precisamos ingerir para manter o equilíbrio do organismo.

3. PREFIRA OS ORGÂNICOS

Todo mundo sabe dos malefícios que os agrotóxicos causam à saúde. Causam inflamação no corpo, aumentam as chances de câncer, são teratogênicos (podem causar má formação do feto) e uma enorme variedade de outros riscos.

Como regra geral, todas as suas refeições devem ter 5 cores diferentes. Toda essa riqueza de cor estará aliada a diferentes sabores e a diferentes benefícios de saúde.

Então para que insistir num assunto que já é batido. Procure comprar orgânicos. Em todas as cidades existem feiras ou lojas especializadas nesse nicho. O valor deles não é muito maior que o normal e eles ainda te trazem muitos benefícios.

4. SEMPRE INTEGRAL, CASEIRO OU CHEIO DE FIBRAS!

Muita gente tem medo dos carboidratos. Condenam os coitados achando que eles são os culpados pelas doenças ou pelo excesso de peso, mas isso não é verdade. Para início da conversa, os carboidratos são essenciais na alimentação humana, o problema é que nessa correria do dia-a-dia optamos por carboidratos menos saudáveis e em grande quantidade (pães, massas, bolos, doces, açúcares, etc).

O segredo para aprender a conviver com este grupo é o equilíbrio. Podemos comer, com moderação, os carboidratos do bem, também chamados de ricos em fibras ou de baixo índice glicêmico. Entendeu?

Geralmente damos um nome para os alimentos saudáveis deste grupo: integrais! O que significa que são feitos de forma mais convencional e saudável (caseiros), com farinhas do bem (de trigo integral, de arroz, oleaginosas, aveia, etc), bem como de grãos e sementes que enriquecem o valor nutricional destas preparações. Outros carboidratos dentro deste grupo saudável são as raízes e tubérculos como a mandiocinha, abóbora, batata doce, inhame, batata inglesa e a mandioca, por exemplo. E sim, podemos consumir todos estes alimentos (mesmo a batata inglesa) desde que seja com equilíbrio e moderação.



5. TCHAU INFLAMAÇÃO!

Pense numa palavrinha para assustar a gente. E o susto até tem fundamento viu... A inflamação cursa com alterações corporais que aumentam o desajuste metabólico, além de diminuir a nutrição em nível celular ela ainda causa acúmulo de líquidos corporais, coisa que ninguém quer.

Para diminuir seus efeitos não tem outra saída: alimentação equilibrada e balanceada de acordo com suas necessidades e seguindo essas regrinhas citadas acima. Mas existem também alimentos específicos que podem te ajudar com essa finalidade, citamos abaixo alguns deles:



• AÇAFRÃO (CÚRCUMA LONGA)

Esta raiz muito utilizada para temperar alimentos também exerce um poder anti-inflamatório potente, principalmente, quando associada à piperina (composto da pimenta do reino).

• SUCO DE UVA INTEGRAL E FRUTAS VERMELHAS

Alimentos ricos em polifenóis, substância inibitória de mediadores inflamatórios do metabolismo.



• GENGIBRE

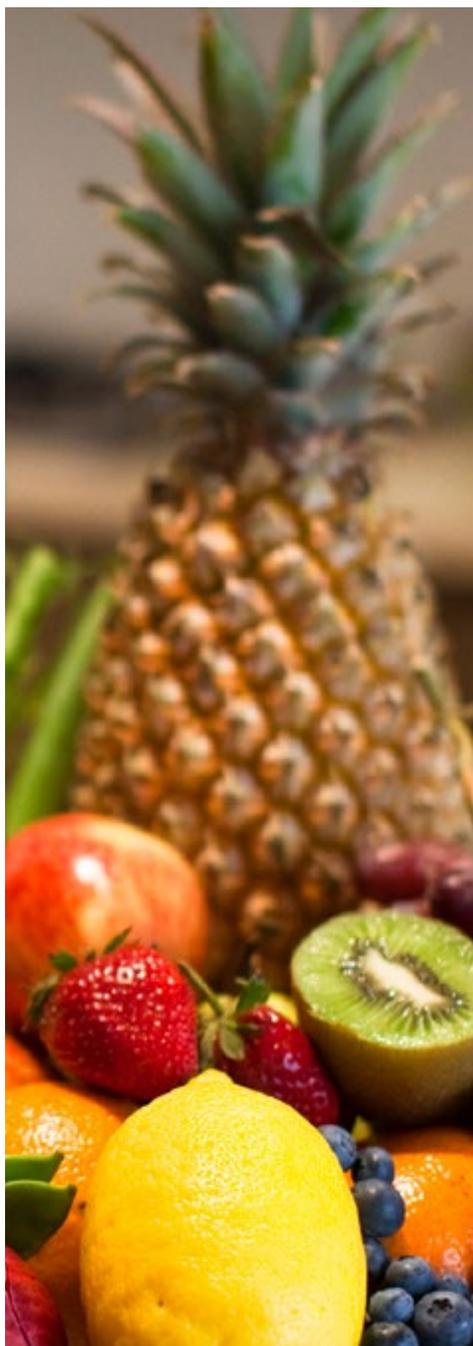
Não é só no sushi (que, aliás, é contraindicado na gestação e para as tentantes) que utilizamos essa raiz não. Em sucos e comidas salgadas ele também pode fazer o maior sucesso.

• ALIMENTOS FONTES DE ÔMEGA 3

Alguns peixes, linhaça, azeite de oliva, etc.



MAS E NA FERTILIDADE? EXISTE ALGUM ALIMENTO ESPECÍFICO PARA AUMENTAR MINHAS CHANCES DE ÊXITO NA FERTILIZAÇÃO?



A resposta é não e sim.

Não, porque nenhum alimento tem a característica de emagrecer, engordar, aumentar massa, diminuir gordura ou de estimular a fertilização. Todo alimento tem potencial para exercer efeitos benéficos, quando consumido em quantidades adequadas e inserido dentro de um plano alimentar equilibrado, mas também pode causar prejuízos à saúde quando seu consumo é excessivo ou em momentos onde deve ser evitados.

Mas a resposta também é sim pois existem alimentos que ajudam a estimular pontos específicos do sistema reprodutor (tanto masculino quanto feminino). Citamos alguns deles abaixo:

ABACAXI: possui a enzima bromelina, que atua como anticoagulante natural, permitindo maior vascularização sanguínea do endométrio.

ÔMEGA 3: estimula a circulação e aumenta o fluxo sanguíneo no endométrio, além de ser um regulador hormonal natural.

VITAMINA C: tem ação antioxidante e atua regulando a fase lútea.

VITAMINA E: pesquisas mostram que ela atua impedindo abortos.

VITAMINA B6: fortalece todo o ciclo e é importante durante a fase lútea.



VITAMINA B12: atua diretamente no endométrio.

VITAMINA D: estudos indicam que a carência dessa vitamina está ligada a infertilidade e aos abortos de repetição.

INHAME: é um regulador natural dos hormônios e atua não só induzindo a ovulação, como restabelecendo os níveis funcionais dos hormônios durante todo o ciclo. Comer o tubérculo durante a fase lútea ajuda a espessar o endométrio.

PHYSALIS: alguns estudos mostram que ingrediente da fruta exótica ajuda transplantado a não rejeitarem os órgãos. O mesmo conceito vem sendo usados por tentantes que passam por técnicas de reprodução, pois o organismo pode interpretar o embrião como um invasor. A fruta, portanto, atua regulando a imunidade do organismo. O ideal é consumir três por dia.

OVOS: além de poucas calorias, os ovos contêm mais de 12 vitaminas e minerais e ainda uma quantidade nada desprezível de proteínas, substância essencial para a intensa produção de células que acontece no corpo do bebê. São também ricos em colina, um nu-

triente que promove o crescimento do bebê e sua saúde cerebral ao mesmo tempo em que ajuda a prevenir defeitos do tubo neural. Você pode procurar ainda marcas de ovos enriquecidos com ômega-3, um tipo de gordura que promove o desenvolvimento do cérebro e da visão. Se você estiver cansada demais para preparar uma refeição completa, pode preparar uma omelete caprichada com outros ingredientes de sua preferência ou até acrescentar um ovo cozido em sua salada. Caso esteja de olho na balança, você pode deixar a omelete menos calórica misturando mais claras do que gemas (por exemplo, usando um ovo inteiro e 1 clara).

SARDINHAS: Peixe abundante e de baixo custo, a sardinha conta com proteínas completas e de alto valor biológico, ferro, fósforo, magnésio, vitaminas A, B, D, E e K. Apresenta ainda uma elevada quantidade de ácidos graxos essenciais do tipo ômega-3, cujo efeito é proteger o corpo contra doenças cardiovasculares. O famoso ômega-3 diminui os triglicérides e o colesterol total do sangue, baixando como consequência o colesterol ruim (LDL) e aumentando o bom (HDL). Para aproveitar ao máximo todos os benefícios da



sardinha, a forma de preparo é fundamental, já que se ela for frita ou colocada em micro-ondas acaba perdendo suas propriedades. O ideal é preparar sardinhas assadas ou cozidas.

LARANJA: Possui grande quantidade de vitamina C, a qual, associada a algum alimento que seja fonte de ferro, auxilia na absorção desse mineral tão fundamental para qualquer gestante. Além de vitamina C, a laranja é também fonte de minerais como cálcio, ferro, fósforo, vitamina A e potássio, auxiliando assim na defesa do organismo contra infecções. Por ser rica em fibras, funciona como um regulador intestinal natural (coma com bagaço e tudo, incluindo a parte branca). Como a vitamina C se oxida rapidamente, é preciso que você consuma laranjas imediatamente após descascar (o mesmo vale para o suco).

FEIJÃO: É um alimento nutricionalmente completo, sendo fonte de proteínas, ferro, cálcio, magnésio, zinco, vitaminas (principalmente do complexo B), carboidratos e fibras. Além disso, possui substâncias antioxidantes vinculadas a um menor risco no desenvolvimento de alguns tipos de câncer e a

uma menor incidência de doenças degenerativas. Contêm ainda fibras solúveis que, depois de ingeridas, transformam-se em gel, permanecendo mais tempo no estômago e acarretando em uma maior sensação de saciedade. Esse “gel” que mata a fome serve também para atrair as moléculas de gordura e de açúcar, as quais são posteriormente eliminadas pelas fezes, ajudando a reduzir os níveis de colesterol e glicemia do sangue.

As proteínas do feijão têm valor nutricional pouco inferior às apresentadas pelas carnes, com uma vantagem: quando combinadas ao arroz, formam uma mistura de proteínas mais nutritiva. Para facilitar o preparo do feijão, procure deixá-lo de molho, de preferência em água morna, no mínimo duas horas antes do cozimento, desprezando esta água. Se tiver panela de pressão para cozinhar, melhor, porque ela acelera o processo e há menos perdas nutricionais no cozimento.

É no grão que está localizada a fibra, por isso faça uma forcinha para consumi-lo também, caso você seja do time que só gosta do caldo. Como para algumas pessoas o feijão causa gases (que já são mais frequentes de qualquer forma durante a gravidez),



diminua a frequência do consumo se não estiver fazendo bem para você. Aí você pode experimentar com outras leguminosas também bem nutritivas, como grão-de-bico ou lentilha. Ao deixar qualquer um deles de molho antes do cozimento, você ajuda a reduzir os elementos formadores de gases.

PÃO INTEGRAL: O pão integral possui vitaminas e minerais em maior quantidade que o pão branco. Além de conter fibras que auxiliam no bom funcionamento do intestino, ajudam a modular o colesterol e conferem maior sensação de saciedade.

CASTANHAS DO PARÁ: Você não é lá muito fã de peixe ou de ovos, mas, ainda assim, quer incluir o tão falado ômega-3 na sua alimentação porque ele é importante para o desenvolvimento do cérebro do bebê? Então experimente incluir um lanchinho com três ou quatro castanhas do Pará no seu dia. Outro jeito gostoso é acrescentá-las picadas na salada, em farofas salgadas ou no sorvete para um crocante a mais.

Nessa mesma categoria, das oleaginosas, estão também as nozes, amêndoas e castanhas de caju, torra-

das ou cruas. Procure comprar qualquer uma delas sem adição de sal, para não correr o risco de sua pressão arterial subir.

AVEIA: Auxilia o sistema imunológico a se manter ativo, algo importantíssimo durante a gestação, quando há uma baixa natural da imunidade da mulher e, portanto, uma maior suscetibilidade a doenças e infecções. É também rica em fibras solúveis, do tipo que limpam as artérias do corpo e ajudam a reduzir taxas do colesterol ruim (LDL). Pode ser classificada como um verdadeiro coquetel mineral por conter cálcio, ferro, potássio, sódio, fósforo, selênio e zinco. A recomendação de consumo é de 20 a 30 gramas ao dia, sendo que uma colher de sopa tem em média 20 gramas.

IOGURTE: Os dois principais nutrientes do iogurte são a proteína, fundamental para a construção das células do corpo do bebê, e o cálcio, vital para a formação dos ossos e dentes. Iogurtes do tipo grego são ainda mais recomendados porque costumam ter o dobro de proteína que os iogurtes comuns. Só tome cuidado com eles se estiver de olho na balança, por-



que tendem a ser mais calóricos. As bactérias naturalmente presentes no iogurte são excelentes para equilibrar a flora intestinal e colaborar no seu funcionamento e também evitam o crescimento de micro-organismos indesejáveis que causam doenças.

COUVE MANTEIGA: A couve contém mais ferro e cálcio que quase qualquer outra verdura, e seu alto teor de vitamina C aumenta a capacidade de absorção desses minerais pelo organismo. É ainda excelente fonte de betacaroteno e vitamina E, de ácido fólico, ferro e potássio. Servir couve com umas gotinhas de limão ou com outras frutas cítricas na mesma refeição acelera a absorção de ferro e cálcio (se preferir, pode tomar uma limonada ou um suco de laranja). Outra forma de cozimento é só no vapor ou ainda em caldo para uma deliciosa sopa. Comer couve crua, como salada, também é uma ótima opção.

PATINHO (CARNE BOVINA MAGRA): Por conter grande quantidade de ferro, o patinho é um tipo de carne bastante indicado às mulheres grávidas na prevenção da anemia, uma doença comum na gestação e que

pode provocar cansaço e mal-estar. O patinho é uma carne que tem proteínas de alto valor biológico para o crescimento saudável de músculos, órgãos e todos os tecidos em formação do bebê. Conta ainda com significativa concentração de vitaminas do complexo B, em especial a B12, essencial no desenvolvimento do sistema nervoso. Prefira as preparações cozidas e assadas. Cortado em fatias, o patinho transforma-se em um dos melhores bifes que se pode conseguir a partir de carne bovina. É também uma excelente opção para fazer carne moída, almôndegas, bolo de carne e hambúrguer caseiro.

Percebeu que no geral todos os alimentos considerados saudáveis apresentam benefícios? Então agora é a hora de procurar um nutricionista para que seja elaborado um plano alimentar individualizado de acordo com seu estilo de vida e suas necessidades e para que seja feita a modulação do seu organismo.

Não esqueça de consumir bastante água e boa sorte!



Sollirium

HEALTH GROUP



Av. Sen. Virgílio Távora, 2225
Dionísio Torres - Fortaleza/CE
SEG-SEX: 7h00-20h00 | SÁB: 7h00-12h00
faleconosco@clinicaevangelistatorquato.com.br
www.clinicaevangelistatorquato.com.br
85 3031.6060 | 98180.1965

[CLIQUE AQUI E FALE CONOSCO](#)