

Gordura Saudável e um Mix de Vitaminas e Minerais - Castanhas, Nozes e Amêndoas.

Temos observado no consultório, em pesquisas, reportagens, ou mesmo entre amigos um crescente interesse em relação ao consumo de castanhas, nozes e amêndoas (as oleaginosas). No entanto muitas pessoas acreditam que já que esses alimentos apresentam as “gorduras do bem”, podemos consumi-los à vontade. E a verdade não é bem essa! Mesmo que sejam saudáveis ainda são calóricos, podendo comprometer o alcance do peso saudável caso haja exagero no consumo.

As benditas “gorduras do bem” são as gorduras monoinsaturadas as poliinsaturadas. Responsáveis pela diminuição do colesterol ruim (LDL), manutenção de níveis adequados do colesterol bom (HDL) e controle da glicemia (açúcar do sangue). Além de apresentarem as gorduras saudáveis, as oleaginosas são riquíssimas em vitaminas e minerais:

As Nozes apresentam ótimas quantidades de magnésio que está associado ao funcionamento adequado dos músculos e ossos; zinco que fortalece a imunidade; e potássio relacionado ao equilíbrio da água no corpo e à contração muscular.

As Amêndoas são ricas em vitamina E, importante antioxidante, inclusive prevenindo a oxidação das gorduras boas, o que levaria à perda de suas propriedades benéficas; fósforo que está diretamente ligado à produção de energia no corpo, evitando fadiga; e potássio.

A Castanha do Pará é excelente fonte de selênio, motivo inclusive pelo qual não podemos exagerar no seu consumo, já que apenas 1 castanha do Pará oferece o nível superior seguro de ingestão de selênio; e o selênio é um importante antioxidante, prevenindo o envelhecimento celular.

E a Castanha de Caju é rica em fósforo, potássio e é das 4 citadas a mais rica em gorduras monoinsaturadas, também presente nos famosos Azeite e Abacate, que é a principal gordura envolvida na redução do LDL e adequação do HDL.

Uma dose adequada seria, por exemplo: 1 Castanha do Pará + 1 Noz + 3 Amêndoas + 2 Castanhas de Caju. Resultando em aproximadamente 100 calorias, equivalente a várias barrinhas de cereal do mercado. Um mix dessas oleaginosas, portanto, só trará benefício, pois A SUA ALIMENTAÇÃO FAZ A DIFERENÇA!