

SUCOS: SAIBA COMO TIRAR O MELHOR PROVEITO DELES

Dra. Marcia Nakata - Clínica Ikiru

Os **sucos** são uma **ótima** receita para **complementar** uma **alimentação**

saudável, além de ser uma excelente fonte de nutrição e de hidratação. É também uma opção para **consumirmos** de

formas variadas frutas, legumes e verduras.



Através dos sucos podemos nos abastecer de grande parte dos nutrientes vitais para o nosso corpo como as vitaminas e os minerais. A seleção dos ingredientes pode trazer muitos benefícios ao corpo como **redução do estresse, relaxamento, obter mais energia e até minimizar os efeitos da TPM.**

O já conhecido maracujá, assim como a camomila, tem ação calmante. Já quem está em busca de mais energia, o abacate é um grande aliado, fonte de vitaminas A e ômega9, a mesma gordura encontrada no azeite de oliva. E não podemos deixar de fora suco do momento, o suco verde! Geralmente são elaborados com folhas e vegetais de coloração mais escura, ricos em magnésio, cálcio e ácido fólico. Uma das folhas mais utilizadas é a couve, mas é sempre bom variar. Por que não utilizar a salsinha, a hortelã, a rúcula, o agrião e o salsaão? Quem quiser pode ainda acrescentar um pouco de gengibre, que traz propriedades anti-inflamatórias.



Outra mistura interessante é o “suchá”, um mix de chá e suco, que pode ter como base chás de frutas vermelhas como hibisco, frutas silvestres ou chá verde, acrescido de suco natural concentrado de uva ou maçã. É uma ótima opção para se hidratar no verão.

Uma dúvida frequente é como podemos adoçá-los sem utilizar açúcar ou os adoçantes que podem trazer prejuízos à nossa saúde. É sempre bom lembrar que as frutas já possuem o “açúcar natural”, conhecido como frutose, e muitas delas já tem sabor adocicado. Quando for necessário adoçar sucos de frutas mais azedas como maracujá e acerola, a melhor opção é sempre um adoçante mais natural como a stévia, a frutose ou açúcar de coco.

O ideal é variarmos o cardápio, assim temos a certeza de ingerir todos os nutrientes que o corpo necessita. É claro que cada caso deve ser avaliado, por exemplo, alguém que seja diabético, deve ter cuidado ao escolher as frutas, pois, dependendo da escolha, pode haver uma elevação da glicemia.

É igualmente importante falarmos sobre os sucos industrializados. Hoje existem no mercado muitas marcas e uma imensa variedade de sabores. Mas será que vale a pena consumirmos este tipo de produto? Aos sucos industrializados são acrescentados aditivos, aromatizantes, corantes, açúcares e outras substâncias artificiais que fazem mal à nossa saúde. O excesso de açúcar, consumido ao longo vida, pode causar, entre outros malefícios, o diabetes tipo 2.

Tudo o que ingerimos tem impacto direto na nossa saúde e bem estar. Portanto, sempre vale a pena avaliarmos se o que estamos consumindo tem valor nutritivo. A opção por frutas orgânicas e da época certamente garantem que o suco será de melhor qualidade. E lembre-se: o primeiro passo para uma



MEDICINA ORIENTAL

vida longa e saudável começa na mesa. Cuide bem do seu corpo e da sua alimentação!

Saiba Mais sobre Nutrição Funcional:

Saúde no Prato

http://www.ikiru.com.br/pdfs/04_ARTIGO_NUTRI%C3%87%C3%83O_FUNCIONAL_S%C3%81UDE_NO_PRATO.pdf

Os benefícios do Omega3 para gestantes e os bebês

http://www.ikiru.com.br/pdfs/Post_Marcia_Nakata.pdf

Nutrição Funcional: uma grande aliada da sua saúde

http://www.ikiru.com.br/pdfs/02_ARTIGO_NUTRI%C3%87%C3%83O_FUNCIONAL_-_UMA_GRANDE_ALIADA_DA_SUA_SA%C3%9ADE.pdf

Márcia Nakata é formada em nutrição pela USP e atua há vários anos com Nutrição Funcional. Desde 2003, oferece orientação profissional para pacientes submetidos à cirurgia bariátrica (cirurgia da obesidade). Em contínuo aprendizado, vem participando de congressos e de diversos cursos na área como Nutrição e Estética, Nutrição Funcional da Concepção à Gestação, Nutrição Funcional nas Doenças da Vida Moderna e Tratamento da disbiose, entre outros.

