

# Alimentos Funcionais

## Alho:



Possui função protetora do organismo, pois tem ação antimicrobiana, antiinflamatória, anticancerígena e antioxidante. Coadjuvante no tratamento dos sintomas de gripes, resfriados e outras doenças.

Pode ser consumido cru.

## Gengibre:



Contém gingerol e shagaol, cujas principais atividades são antieméticas, antitumorais, antioxidantes, antiinflamatórias e antimicrobianas. Possui também ação terapêutica como antipirético e diurético. A boa quantidade de micronutrientes como a vitamina B6 e C, faz dele um expectorante natural, sendo, portanto, indicado para gripes e resfriados. A presença de vitaminas A, B3 e B6, selênio e zinco, auxilia no combate ao cansaço. Além disso, melhora a digestão. Pode ser utilizado como tempero ou ingrediente de chás e água saborizada.

## Frutas cítricas:



acerola, mexerica, mamão, kiwi, morango, laranja entre outras, são ricas em substâncias antioxidantes que ajudam a diminuir inflamações. Duas a três porções são suficientes para suprir a necessidade diária de vitamina C. A ingestão adequada de vitamina C pode diminuir a gravidade dos sintomas relacionados aos resfriados e acelerar a cura.

## Cúrcuma:



Possui um pigmento fenólico amarelo denominado curcumina, que tem ação antioxidante, antiinflamatória, antibacteriana, antiviral, antifúngica e antitumoral. Pode ser adicionado 1 colher de café a sucos, sopas ou no preparo de feijões ou cereais integrais como o arroz integral.

### Shot de imunidade

#### Ingredientes:

1 limão

30 gotas de própolis

1 colher (café) de açafrão da terra (cúrcuma)

#### Modo de preparo:

Esprema o limão, misture com os demais ingredientes e adicione um pouco de água ou adicione no suco verde. Beba imediatamente.

# Como montar um prato equilibrado:

Comece preenchendo a metade do prato com vegetais crus e cozidos. Para a outra metade, faça da seguinte forma: preencha 1/4 com uma porção de proteína animal (carne de boi, frango, peixe – tirando a gordura visível – ou ovos) e uma porção de proteína vegetal (feijão, grão-de-bico, soja, lentilha). Complete o 1/4 restante com alimentos ricos em carboidratos. De preferência em sua forma integral (arroz, massas, batatas, mandioca, mandioquinha, farinhas).



## Lanches

Para alimentar-se entre as refeições principais: Iogurtes desnatados, queijos magros, leite desnatado, leite de soja sem açúcar, queijos processados reduzidos em gorduras, leite fermentado; Biscoitos de fibras, cookies integrais, barras de cereais sem açúcar e ricas em fibras, cereal integral sem açúcar, torradas com fibras; Frutas em geral.