

É de chocolate!

Já dá para usar e abusar deste alimento sem brigar com a balança ou prejudicar a saúde. Conheça opções que vão cair no seu gosto e, de quebra, turbinar o organismo

Por Geisa D'avo



Para a criançada, seu sabor é como uma doce brincadeira. Para os mais velhos, uma tentação irresistível. Não é à toa que o chocolate sobreviveu ao tempo e virou paixão mundial; desde que foi inventado, há mais de três milênios, encanta pessoas de todas as partes do planeta. Porém, o hábito de consumi-lo merece uma atenção especial.

Antes de se entregar aos prazeres do doce, é bom lembrar que algumas versões escondem boas doses de gorduras e apresentam alto valor calórico - o que pode transformá-lo em um verdadeiro vilão para o organismo. Nem por isso, evidentemente, deve-se excluí-lo do cardápio. Pelo contrário, basta optar por tipos mais saudáveis e saborosos, para unir o útil ao agradável.

Fruto valioso

Há quem torça o nariz para o chocolate meio amargo, mas, de acordo com a ciência, investir no consumo desta versão é mesmo uma ótima pedida. Tudo graças à sua composição que conta com maior concentração de cacau e menor quantidade de açúcar, o que lhe confere sabor um pouco mais amargo, mas, em compensação, o torna menos calórico e muito mais benéfico que o chocolate comum.

Da mesma forma, os chocolates conhecidos como "puro cacau", em que o fruto participa de até 99% da composição total do doce, oferecem as mesmas vantagens: escondem, no gostinho amargo, propriedades nutricionais capazes de fazer maravilhas por nosso corpo. "Pesquisas demonstram que quanto mais cacau no produto, melhor, já que ele possui substâncias antioxidantes que desempenham papel protetor ao organismo", diz o nutricionista Murilo Dáttilo, do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Mas atente-se ao rótulo. O chocolate puro cacau contém mais calorias do que as outras opções, justamente por conta do alto teor de cacau, uma vez que o fruto é gorduroso e, conseqüentemente, eleva o índice calórico.

Chocolate além da imaginação

Por Ivana Regina

Um dos sentidos que mais aguçam a nossa memória e, conseqüentemente, a nossa imaginação, é o olfato. Pela técnica de leitura facial (que possibilita compreender o comportamento e a personalidade de si mesmo e de outras pessoas por meio dos traços faciais e corporais), o nariz é o órgão responsável por nossa força e vitalidade, porém, de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, está associado diretamente ao chakra cardíaco, ou seja, ao coração, sede dos nossos sentimentos



Há milênios o ser humano percebeu o poder que os aromas exercem no cérebro. A lembrança dos sentidos pode trazer ao nosso consciente situações que, aparentemente, estavam esquecidas ou adormecidas e, dessa maneira, desencadear um retrocesso, ativando nossos instintos mais profundos.

Quando inalamos um aroma que nos marcou em determinada época, retornamos àquele momento automaticamente. Não há quem não se lembre do cheiro do bolo da vovó saindo do forno ou de um café passado na hora, com um pão francês quentinho. Hum! Sem falar naquele brigadeiro, em que o tempo de espera para esfriar parece interminável e, às vezes, acabamos queimando a língua pela ansiedade de saciarmos as nossas carências olfativas e emocionais.

Eu poderia citar uma enormidade de situações, mas o que interessa mesmo é o que cada aroma representa em nossas emoções e energias. Veja o chocolate, por exemplo. O cheiro adocicado da sobremesa traz tranquilidade e alegria, pois traz ao nosso cérebro a sensação de prazer - responsabilidade da serotonina, um neurotransmissor ligado ao bem-estar

Não importa se é branco ou preto, em barra ou em pó, se comestível ou cosmético, o que realmente importa é que faz bem e atrai cada vez mais alegria. Escolha a forma que mais o agrada e desfrute dessa maravilha abençoada pela natureza. Use e abuse da imaginação, você merece!

**Ivana Regina é terapeuta holística da Escola Esotérica Luz da Lua (www.escolaesoterica.com.br)*

Um pedaço de chocolate meio amargo pode bastar para manter a pressão sanguínea sob controle

Meio amargo, 100% saudável

Um artigo publicado no Jornal de Medicina Americana revelou que o consumo diário de apenas 6 gramas de chocolate meio amargo (equivalente a um único pedaço de uma barrinha) pode bastar para manter a pressão sanguínea sob controle e, assim, afastar o risco de problemas cardiovasculares. Outros estudos realizados ao redor do mundo apontam ainda que a ingestão regular deste tipo de chocolate ajuda a equilibrar os níveis de colesterol, o que também beneficia a atividade cardíaca.

Isso acontece graças aos flavonoides presentes no cacau, "substâncias antioxidantes que melhoram o funcionamento dos vasos, sendo excelentes para o coração, porque reduzem a formação de placas nas artérias [responsáveis pelo enfarte do miocárdio]", explica a nutricionista Tânia Maria de Araújo, professora do Centro Universitário São Camilo.



Energia total
A variação dos componentes de cada chocolate altera não só o sabor e a textura, mas também o valor calórico. Confira!
Chocolate puro cacau (70%)
615 kcal*
Chocolate ao leite
70 kcal
Chocolate meio amargo
550 kcal
Chocolate orgânico
530 kcal
Chocolate de alfarroba
465 kcal
Chocolate de soja
450 kcal
<i>*Valores referentes a 100 gramas de cada alimento</i>

Também disponíveis no fruto e, conseqüentemente, nos chocolates meio amargo e puro cacau, a teobromina e a feniletilamina são outras propriedades indispensáveis à saúde. Enquanto a primeira atua como estimulante do sistema nervoso, dando um chega pra lá na preguiça e no cansaço, a segunda participa do processo que nos leva à sensação de felicidade e bem-estar. Portanto, a regra é clara: quanto mais cacau, mais benefícios!

Soja em barra

Depois de cair nas graças dos brasileiros, que aprenderam a saboreá-la nas mais diversas preparações, a soja reforçou sua versatilidade e passou a ser utilizada também na fabricação de chocolates. O resultado não poderia ser mais positivo: "trata-se de uma excelente alternativa, já que a soja possui inúmeras substâncias benéficas, como as isoflavonas, que colaboram no equilíbrio hormonal [feminino]", diz a nutricionista Daniella Moreira, professora da Universidade do Grande ABC (UNIABC).

Além desta vantagem, a sobremesa à base de soja aparece também como opção para pessoas que sofrem de intolerância à lactose ou que, por qualquer razão, descartam a possibilidade de consumir leite, pois o extrato do grão substitui o laticínio durante o processo de fabricação. Dito isso, a dica é aproveitar ao máximo a doce combinação entre soja e cacau, dois superheróis da alimentação. "Há no mercado chocolates de soja que são 50% cacau e não possuem sódio em sua composição, o que também é muito importante para a saúde. No entanto, é bom lembrar que a textura do chocolate de soja pode causar estranhamento, pois ele é um pouco mais duro", completa Daniella Moreira.

Gostinho de quero mais

Ingerir um pedacinho de chocolate meio amargo pode ser mais prazeroso que um beijo apaixonado. Um estudo realizado em terras britânicas avaliou as reações cerebrais de jovens casais enquanto se beijavam e, depois, enquanto deixavam o chocolate derreter em suas bocas. Conclusão: em boa parte dos casos, o doce mostrou-se mais estimulante que o beijo e provocou grandes variações nos batimentos cardíacos.

O chocolate feito com soja colabora com o equilíbrio hormonal feminino

Vagem doce

Vinda do Mediterrâneo, a alfarroba (*Ceratonia siliqua* L.) é uma espécie de vagem que também tem se mostrado muito versátil na alimentação. Prova maior disso é que não demorou a se tornar ingrediente especial na fabricação de chocolates, conferindo inúmeras propriedades benéficas ao doce.



Para começar, como é utilizada em substituição ao cacau, a alfarroba reduz bastante o teor de lipídios do chocolate, pois se trata de uma leguminosa - classe de alimentos que não contém gordura. Além disso, "este chocolate possui antioxidantes que colaboram na prevenção de doenças cardiovasculares e não possui glúten, lactose ou açúcar, já que a alfarroba é adoçada naturalmente", lembra a nutricionista da UNIABC.

Você sabia?

O chocolate apresenta efeito termogênico, ou seja, acelera o metabolismo do organismo e, dessa forma, contribui para a queima de gordura. Em outras palavras, se consumido em quantidades adequadas, pode até auxiliar no processo de emagrecimento.

Fonte: Murilo Dáttilo, do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp)

Embora tenha algumas semelhanças, como o sabor relativamente parecido ao do chocolate ao leite, o doce feito a partir da alfarroba fica bastante à frente do "concorrente": apresenta vitaminas A e do complexo B, oferece boa dose de fibras e ajuda a conter o avanço do câncer - pesquisa realizada na Universidade do Algarve, em Portugal, revelou que alguns nutrientes presentes na alfarroba atuam contra a doença.

Esse tipo de chocolate pode ser encontrado em lojas e sites de produtos naturais, bem como em estabelecimentos especializados na venda de alimentos orgânicos, já que, com frequência, também é produzido seguindo este padrão.

Light x diet

Diante de tantas opções, muita gente ainda se pergunta: afinal, qual é mesmo a diferença entre os produtos light e diet? Para começar, é preciso entender que os alimentos intitulados diet são aqueles que "perdem" um ou mais nutrientes em relação ao mesmo alimento em sua versão original para que possam se encaixar em dietas restritivas. Já as comidinhas light são fabricadas com valor energético ou nutricional reduzido para integrar o cardápio de quem luta contra a balança. No caso dos chocolates, especificamente, a sua versão diet não contém açúcar, embora tenha basicamente o mesmo teor calórico e de lipídios (gorduras) que o doce tradicional, enquanto a versão light oferece menos calorias. Portanto, na hora de escolher, é sempre bom ficar atento aos rótulos para saber exatamente o que comprar.

Consumo responsável

Para quem vive antenado à sustentabilidade, aderir aos chocolates orgânicos é mesmo uma ótima pedida, afinal, todo o processo de fabricação dos doces é baseado no respeito ao meio ambiente. Por isso, são produzidos, por exemplo, a partir de cacau cultivado sem agrotóxicos ou outras substâncias químicas.

Em termos nutricionais, estas opções não levam leite em sua composição, mas, sim, extrato de soja, tornando-se alternativas para os intolerantes à lactose. Além disso, "o cultivo orgânico faz que o chocolate deixe de produzir substâncias maléficas ao nosso organismo e evita problemas como alergias, intolerâncias alimentares, entre outros", diz Daniella Moreira.

Diante de tantos tipos, fica fácil concluir que é possível saborear chocolates e, ainda por cima, desfrutar de inúmeros benefícios. Seja qual for a sua escolha, lembre-se que o importante é consumir com moderação.



Rocambol de chocolate meio amargo

Ingredientes para a massa

- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sobremesa) de pó de café
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 5 ovos
- 3 colheres (sopa) de açúcar

Preparo

Para a massa, bata as claras em neve e vá acrescentando as gemas peneiradas, uma a uma, sem parar de bater. Em seguida, peneire todos os ingredientes secos e utilize uma colher para mexer delicadamente. Unte uma forma retangular média e, em seguida, forre-a com uma folha de papel impermeável ou papel-manteiga. Despeje a massa sobre o papel e leve ao forno em uma temperatura de 180° C, por 20 a 25 minutos. Quando a massa estiver pronta, retire-a do forno e vire sobre uma toalha ou pano de prato polvilhado com açúcar refinado. Enrole a massa ainda quente, com a toalha, para que ela ganhe mobilidade. Quando esfriar bem, desenrole e retire o pano. Para o recheio, coloque o creme de leite em uma vasilha para cozinhar em banho-maria. Derreta o chocolate com o creme de leite e, em seguida, adicione o leite condensado light. Deixe esfriar e acrescente o pó de café. Para montar o rocambole, passe metade do recheio dentro da massa e enrole depois. Use a outra metade do recheio para cobrir o rocambole e está pronto para servir.

Rendimento

1 rocambole

Fonte: Tânia Maria de Araújo, nutricionista e professora do Centro Universitário São Camilo

Salada de frutas com chocolate de alfarroba

Ingredientes

Frutas diversas picadas e à vontade (goiaba vermelha com casca, maçã com casca, carambola, manga, mamão, abacaxi, morango, laranja, kiwi)

100 g de chocolate de alfarroba

Sementes de maracujá a gosto



Preparo

Misture todas as frutas picadas e separe-as em quatro potes médios. Derreta o chocolate e despeje por cima de cada pote. Para finalizar, polvilhe as sementes de maracujá sobre o chocolate derretido.

Rendimento

4 porções

Fonte: Daniella Moreira, nutricionista e professora da Universidade do Grande ABC (UNIABC)

Trufa com soja

Ingredientes

1 lata ou caixinha de creme de leite de soja
200 g de chocolate meio amargo ou de alfarroba

1 colher (café) de café solúvel
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (café) de canela em pó
1 xícara (chá) de proteína de soja
2 colheres (sopa) de cacau em pó

Preparo

Em uma vasilha de aço inox, coloque o creme de leite, o chocolate, o café e a margarina. Leve ao fogo em banho-maria até obter creme brilhante. Desligue e acrescente a canela e a proteína de soja. Retire do banho-maria e misture com uma colher até esfriar. Deixe na geladeira por meia hora, retire, faça bolinhas e empane no cacau.

Rendimento

20 porções

Fonte: Daniella Moreira, nutricionista e professora da Universidade do Grande ABC (UNIABC)