

Goles de vitalidade

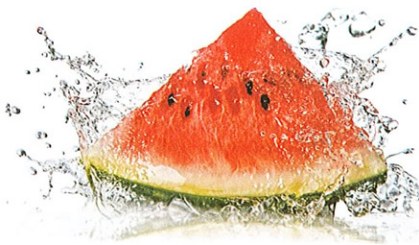


O verão está aí. Em época de sol e temperaturas quentes, aproveite a água e os nutrientes que as frutas e hortaliças oferecem para manter o corpo hidratado e em pleno funcionamento

A água que passa pela garganta e se difunde pelo corpo traz benefícios ao organismo que vão além da hidratação. Mais do que auxiliar no controle da temperatura corporal, é ela que propicia boa parte das funções biológicas que tomam conta da máquina humana. O sangue, por exemplo, tem aproximadamente 80% de H₂O em sua composição – daí o motivo de sua fineza, o que facilita a filtragem das toxinas pelos rins. “Sem o líquido vital, as reações bioquímicas e o funcionamento de órgãos e sistemas não seriam possíveis”, conta o fisiologista Renato Nery Soriano, da Universidade de São Paulo (USP).

Mas quem é que bebe aquela média de 2 litros por dia? Rara exceção os precavidos que levam uma garrafinha na bolsa ou mochila, a maioria nem sequer se lembra de brindar o corpo com o líquido. E o erro tem como consequência prejuízos superiores à sensação de sede (veja box). Como atingir a meta, então? Comendo. “As frutas e as hortaliças apresentam até 95% de água”, comenta a nutricionista Fabiana Poltronieri, do Centro Universitário São Camilo de São Paulo. Uma laranja, por exemplo, fornece mais que meio copo. A vantagem disso é que os nutrientes também entram nessa. “A vitamina C é um antioxidante e, como tal, fortalece o sistema imunológico”, explica a nutricionista especialista em Nutrição Clínica Roseli Rossi, da Clínica Equilíbrio Nutricional, da capital paulista. Uma combinação de dar água na boca.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



Melancia contra o enfarte

Em média, 90% da fruta é composta de água. Duas fatias grossas equivalem a quase 100 mililitros e, de brinde, uma dose de citrulina. O aminoácido em questão, ao entrar no organismo, se transforma em arginina, uma substância que abre caminho nos vasos sanguíneos, facilitando a circulação de sangue e o trabalho do coração. “No entanto, a citrulina está mais presente na parte branca da melancia”, atesta Roseli Rossi.

Melão: alívio para o corpo

Outro alimento que carrega em torno de 90% de água. São, aproximadamente, 270 mililitros em uma fruta inteira – cá entre nós, duas fatias já estão de bom tamanho para refrescar o corpo levemente. O melão leva em seu repertório de nutrientes o superóxido dismutase, um tipo de antioxidante que ameniza a fadiga. “O cansaço e o estresse produzem radicais livres”, conta a nutricionista clínica. Quem leva o redondinho à mesa, portanto, dá golpe na sede e ainda esfria a cuca.



As frutas e as hortaliças apresentam até 95% de água. Elas podem ajudá-lo a consumir os 2 litros de água diários recomendados por especialistas

Alface: faxina nos vasos

Três folhas têm pelo menos 20 mililitros de água – entre 95% e 98% do vegetal. É fonte de fibra insolúvel, ou seja, trabalha na manutenção do intestino, diminuindo o risco de inflamação em sua parede. “Alguns trabalhos também sugerem o efeito protetor da fibra insolúvel no desenvolvimento do câncer de cólon e reto”, lembra Fabiana Poltronieri. “Mas não podemos atribuir de modo isolado a sua capacidade de impedir o aparecimento dessas doenças”, completa.



Couve-flor: reforço contra tumores

Claro que ninguém come a crucifera com a intenção de matar a sede. Mas a despeito da quantidade de água, ela impõe presença: 93%, em média, na composição. Uma xícara (chá) dessa arvozinha picada contém, mais ou menos, 130 mililitros do líquido vital. “Quando mastigada, a couve-flor libera uma enzima conhecida como mirosinase, responsável pela hidrólise dos glicosinolatos”, conta a nutricionista do São Camilo. O resultado dessa ação bioquímica origina compostos de ação positiva contra o câncer – chamados de quimiopreventivos. Um reforço extra para bloquear o desenvolvimento da doença.

www.revistavidanatural.com.br 35

soluções naturais

Tomate livra do câncer

Uma unidade acumula, aproximadamente, 90 mililitros de água – mais ou menos 94% do alimento. Esse autêntico campeão de H₂O é fonte de licopeno, um carotenoide de peso que iluminou o caminho na luta contra o câncer. “O licopeno é o mais eficiente neutralizador de radicais livres”, afirma Roseli Rossi. São eles que oxidam o colesterol, um processo de efeito cancerígeno que pode deflagrar na próstata, na mama e no esôfago. O nutriente mais famoso do tomate também bloqueia a ação amarga do LDL, o colesterol ruim. “Isso confere benefícios contra as doenças do coração”, diz.



Banana: um drible nos invasores

Até ela tem lá seus pingados de água: entre 64% e 75% de umidade. “Na calculadora, isso dá aproximadamente 35 mililitros em uma banana”, informa a professora do São Camilo. O fruto tem quase o dobro de potássio da carambola e, quanto mais verde, maior a possibilidade de apresentar amido resistente, um tipo de polissacarídeo que vai direto para o intestino grosso e é digerido ali pelas bactérias da região. Como consequência, substâncias benéficas são produzidas ao ponto de prevenir um câncer de intestino e evitar picos de glicemia.

Carambola nutre os tecidos

A fruta tem em média 87% de umidade, o que dá por volta de 90 mililitros de água em apenas uma unidade. “Destaque para o potássio, que auxilia na regulação da atividade de todos os tecidos musculares”, declara Fabiana Poltronieri. Explicamos: ao se contrair, o músculo libera o mineral para os vasos sanguíneos vizinhos, dilatando-os. Isso facilita a passagem do sangue pelas artérias e o bombeamento do coração, por exemplo. Ótima opção para os atletas.



O licopeno é o mais eficiente neutralizador de radicais livres, evitando o desenvolvimento de câncer na próstata, na mama e no esôfago

O corpo fala

O primeiro sinal que ele emite é sede. A partir daí, se não houver ingestão de água, surgem...

- Urina de cor escura
- Dor de cabeça
- Dificuldade para evacuar
- Olhos, cabelos e pele ressecados

Fonte: Renato Nery Soriano e Marcelo Kwiatkowski, fisiologistas da Universidade de São Paulo (USP)



Aqui tem água!

Alimento	% de água
Pepino*	96,8
Morango	91,5
Brócoli	91,2
Cenoura*	90,1
Pera	89,3
Figo	88,2
Beterraba*	86
Kiwi	85,9
Goiaba	85
Maçã	82,6

* Alimento cru
Valores aproximados referentes a 100 gramas de cada alimento
Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO/Unicamp)

Você sabia?

Atualmente, o abacaxi é cultivado nos seguintes locais: Havaí, Costa Rica, Honduras, México, República Dominicana, El Salvador, Equador, Nicarágua, Filipinas, Tailândia e China. No Brasil, as espécies pérola e havaí são as mais consumidas.

Fonte: 101 alimentos que podem salvar sua vida, David Grotto, Editora Larousse

Abacaxi: bom para a digestão

Uma fatia generosa corresponde a 100 mililitros de água. A bromelina pega carona nesse bonde e, aliada que é, facilita a digestão, principalmente dos menos favorecidos da enzima gástrica (que colabora na degradação das proteínas). Há indícios ainda de que a tal substância tenha ação antitumoral, pois é anti-inflamatória. “A formação de tumores é alvo também de processos inflamatórios de algum tecido ou órgão”, observa Roseli Rossi. Assim, componentes desse poderio podem contribuir para barrar o desenvolvimento do câncer.

Saiba mais!

Comer bem! Como? Patricia Bittencourt e Paula Azambuja Ribeiro, Editora Leitura



Laranja atenua o colesterol

Também atinge 90% de água de pura qualidade. Uma unidade espremida pode chegar a 120 mililitros. Além da tradicional vitamina C, um antioxidante que aprimora as defesas do corpo, a fruta contém pectina, um tipo de fibra valiosa que diminui os níveis de colesterol e melhora o funcionamento do intestino. “É essencial comer o bagaço da laranja, pois é lá que a pectina se encontra”, atesta Roseli Rossi.