



COMER BEM



AVEIA E LINHAÇA:

ALIMENTOS
FUNCIONAIS
QUE MELHORAM
A SAÚDE E
PROMOVEM
O BEM-ESTAR

Alimentos funcionais são aqueles que, além de nutrir, são capazes de afetar benéficamente uma ou mais funções no corpo, melhorando a saúde e bem-estar, podendo reduzir o risco de doenças. Seus efeitos devem ser comprovados por meio de estudos com base em evidências científicas.

Para que tenham um efeito benéfico sobre a saúde, os alimentos funcionais devem ser consumidos regularmente e em níveis recomendados, fazendo parte de uma alimentação variada, pois seu aproveitamento depende de vários outros componentes nutricionais.

Neste artigo, vamos conhecer um pouco mais sobre dois alimentos considerados funcionais, a aveia e a linhaça.

O Guia Alimentar para a população brasileira (Ministério da Saúde, 2006) recomenda o estímulo à prática de atividade física, a adoção de uma dieta variada e alerta para não se mistificar os componentes funcionais dos alimentos.

Os alimentos classificados como funcionais já tinham essas propriedades desde sempre. Muito há de se descobrir ainda sobre estes alimentos, mas uma questão é certa: a importância do consumo desses na forma mais natural possível, para que as propriedades funcionais do seu conjunto sejam aproveitadas ao máximo.

AVEIA

A aveia apresenta uma grande concentração de fibras solúveis, que são componentes estruturais das paredes dos grãos.

Por conter este tipo de fibras, o consumo de aveia pode reduzir os níveis de colesterol e o risco de doenças coronarianas. Além disso, há uma diminuição da absorção de glicose em diabéticos, existindo também evidências de que essas fibras agem como protetores ao desenvolvimento de câncer de cólon.

Produtos a base de farelo de aveia, em que a concentração desta fibra é mais elevada, tem ação potente na baixa do colesterol sanguíneo.

A recomendação de consumo diário é de três colheres de sopa de farelo de aveia (40g) ou quatro da farinha de aveia (60g). Se você pretende inserir este cereal na sua alimentação preste atenção ao valor calórico. A quantidade de farinha de aveia recomendada acima, por exemplo, equivale em energia a 1 ½ pão francês ou seis bolachas salgadas ou 6 colheres de sopa de arroz. Então, procure fazer substituições, reduzindo um pouco outras fontes de carboidratos ao longo do dia para incluir a aveia.



BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA

Ingredientes

- 4 maçãs cortadas em cubos
- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar (de preferência mascavo)
- 2 xícaras de aveia (de preferência farelo)
- 5 colheres (de sopa) rasas de manteiga
- 1 xícara de farinha de trigo com fermento
- 1 colher (de sopa) de canela em pó

Modo de Preparo:

Bata os ovos e o açúcar até ficar homogêneo e clarificado. Adicione a manteiga continuando a bater. Desligue a batedeira e em um recipiente, adicione, mexendo com uma colher de pau, as maçãs, depois a farinha de trigo, a aveia e a canela. Após bem misturado, despeje em uma fôrma com um furo no meio untada com manteiga e farinha de trigo, e leve ao forno previamente aquecido por 30 minutos ou até que a faca saia limpa.

DICA: Acrescente uva passa e nozes/frutas secas picadas como variação.

Fonte: site Mais Você



LINHAÇA

É um alimento que oferece benefícios para saúde cardiovascular, pois é importante fonte de ácido α -linolênico (ω -3) e de lignanas, uma classe de fitoestrógenos (exercem função similar a do hormônio feminino estrogênio no nosso organismo).

No Brasil, a linhaça do tipo marrom é predominante, pela adaptação ao clima e ao solo. As variedades de linhaça marrom e dourada são praticamente idênticas nas suas propriedades nutricionais e terapêuticas. A cor da casca da semente é determinada somente pela quantidade de pigmentação que ela contém. Recomenda-se o consumo de 1 (uma) colher de sopa de linhaça por dia.

Os especialistas sugerem que você tome alguns cuidados para que os nutrientes da linhaça sejam mesmo absorvidos, como priorizar a linhaça na forma de farinha, pois o organismo tem dificuldade em romper a parede celular das sementes. Mas é importante ficar atento no caso da semente triturada, pois ela é muito sensível à oxidação. Por isso é preciso diminuir ao máximo o contato com o oxigênio, com a luz e com o calor. Uma boa dica é separar a porção de semente que se vai consumir e batê-la no liquidificador instantes antes de comer. Caso precise guardar as sementes trituradas, deixe-as na geladeira, em um pote escuro e bem fechado. A maioria das farinhas de linhaça é parcialmente desengordurada, portanto tem menor teor de ω 3, (gorduras) e de lignanas se comparada à semente inteira ou triturada em casa.



PÃO INTEGRAL DE LINHAÇA

INGREDIENTES:

- ½ xícara de chá de germe de trigo
- 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo integral
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de semente de linhaça moída
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 xícara de chá de leite morno (ou até dar o ponto)
- 3 colheres de sopa de gergelim
- 4 ovos

MODO DE PREPARO

Reserve uma gema de ovo para pincelar a massa antes de assá-la. Em um mesmo recipiente, misture todos os ingredientes secos e os ovos. Acrescente o leite aos poucos, até que a massa não grude nas mãos. Sove bastante e deixe crescer por 1 hora, de preferência dentro do forno desligado. Divida a massa em dois pedaços e abra com o rolo. Coloque em duas formas de bolo inglês untadas com margarina e deixe crescer por mais 20 minutos. Pincele com a gema batida e polvilhe com gergelim. Asse em forno médio-alto (aproximadamente 200°C) por cerca de 30 minutos ou até ficar corado.