

Saúde à mesa

Seis alimentos que combatem o cansaço

Aquela sensação de peso e sono ao longo do dia pode ser amenizada com algumas mudanças diárias em sua dieta

A comida não serve só para alimentar o corpo, mas também para ativar funções orgânicas importantes para o nosso dia. Os alimentos afetam, por exemplo, a

capacidade do cérebro de se manter ativo, pois exige certos nutrientes para permanecer mentalmente focado e alerta.

Ao sentir mais sono durante o dia ou passar

a beber mais café do que o normal, é comum pensar que a culpa é do clima mais frio ou chuvoso, ou achar que é preciso dormir mais. Mas, muitas vezes, o problema está nos

hábitos alimentares, conforme explica Liora Bels, especialista em bem-estar do Freeletics. Ela sugere alguns alimentos que podem auxiliar a evitar esse peso durante o dia.

1. Abacate

Além de versátil, podendo ser usado em receitas doces ou salgadas, o abacate é extremamente energético. Apesar de ser bastante calórico, tem um alto teor de gordura saudável, incluindo ácidos graxos, ômega 3 e ômega 6, que combatem o colesterol ruim, aumentam o fluxo sanguíneo para o cérebro e ajudam o corpo a absorver outros nutrientes. Além disso, o abacate tem mais proteína do que a maioria das frutas. Como o corpo precisa de carboidratos, gorduras e proteínas para uma energia sustentável, é essa combinação de nutrientes que faz do abacate uma bomba energética.

2. Maçã

As maçãs são um lanche prático e super energético. Elas também são ricas em frutose, o açúcar predominante encontrado nas frutas, sendo a fonte

preferida de energia do corpo. Ainda que comer uma maçã não dê o impulso inicial normalmente fornecido por uma xícara de café, a fruta vai fornecer uma quantidade constante de energia para o cérebro e corpo por mais tempo.

3. Grãos germinados

Os grãos germinados são grãos integrais, como aveia ou trigo-sarraceno, que foram encharcados e deixados germinar. Ao contrário de açúcares simples, grãos integrais são uma forma de carboidrato que o corpo quebra lentamente para converter em energia, fornecendo assim uma fonte constante, em vez de um pico seguido de uma queda que traz o sono e o cansaço. Já o processo de germinação torna mais fácil para o corpo absorver os nutrientes necessários, fazendo com que as vitaminas B, vitamina C e o ácido fólico sejam mais facilmente acessíveis

ao organismo, explica a especialista.

4. Macadâmia

A macadâmia – e a maioria das nozes e sementes – são alguns dos melhores lanches quando o assunto é vencer o cansaço e combater a fome. Com 160 a 200 calorias em um punhadinho, as macadâmias são uma fonte concentrada de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc. Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

5. Mirtilo

Além de deliciosos, os mirtilos são muito energizantes e podem até elevar a função cerebral. As frutinhas são uma ótima fonte de manganês, um elemento químico frequentemente encontrado em minerais combinados com

ferro, que desempenham um papel importante na assistência a determinadas atividades metabólicas no corpo – sendo uma delas a conversão de carboidratos e gorduras em energia.

6. Matcha

Não é só mais um alimento da moda, também é super energético. Enquanto uma xícara de chá-verde extrai apenas alguns dos benefícios nutricionais disponíveis, o matcha é feito a partir de folhas de chá inteiras que foram moídas em um pó verde fino, contendo, assim, todos os minerais poderosos, antioxidantes e aminoácidos encontrados na própria folha. Ao comparar com o café, a cafeína no matcha é absorvida bem mais devagar, dando um impulso de energia sustentado e não apenas um pico. É a combinação de cafeína e l-teanina, um aminoácido raro, que resulta em efeitos como o aumento da concentração e da atenção.

Na cozinha /Labareda Steak e Burguers Carnes nobres para um lanche de qualidade

A escolha da carne é essencial para um bom lanche. Daniel Niemeyer Gomes, o chef “Big

Dani” do Labareda Steak e Burguers, de Novo Hamburgo, prioriza carnes nobres.

Engenheiro agrônomo, indica a carne Angus para preparo de lanches, como o Costelão Burger.



Mais sabor Cheesecake diferente

Que tal apostar no sabor do cheesecake, mas de um jeito diferente e prático? A empresária Amélia Whitaker, em parceria com a Flormel, sugere um cheesecake de pote, que pode inclusive ser preparado com ingredientes sem açúcar e sem glúten. Delicie-se com esta sobremesa!



Cheesecake de Pote

Ingredientes
Para a base:
250 g de

castanhas de caju assadas, sem sal
3 colheres de sopa de açúcar de coco
1 colher de sopa de óleo de coco
1 pitada de noz-moscada
1 pitada de sal

Para o recheio:

250 g de castanha de caju cruas (deixada de molho por 6 horas)
100 g de grão-de-bico cozido (deixar de molho da água por 12 horas, com uma ou 2 trocas de água no período)

5 colheres de sopa de melado de cana
1 pitada de sal
Suco de ½ limão orgânico

Para a cobertura:

Goiabada cremosa
Pedacinhos de castanhas de caju assada para decorar



Modo de Preparo

Base: No processador, triture as castanhas de caju, apenas por alguns instantes, para que fiquem “quebradinhos” em pedaços grossos. Adicione os demais ingredientes e misture. Coloque essa massa, de textura esfarelada, em pequenos potinhos. Leve à geladeira.

Recheio: Coloque todos os ingredientes no processador e bata até obter uma massa homogênea. Coloque esse recheio sobre a massa em cada potinho, e depois cubra com a goiabada, e decore com os pedacinhos de castanhas de caju assadas. Leve novamente à geladeira por 2 horas.



de Rafael Guimarães

Pães de fermentação natural
Doces, Salgados e Tortas

R. Silveira Martins, 717 - Centro
Novo Hamburgo - RS, 93510-310

(51) 98050-6080 @tartinenh ifood



A Villa Baldo tem a torta ideal para adoçar o seu dia.



f @ villabaldonh | Av. Dr. Maurício Cardoso, 2084 - NH | ☎ (51) 99791-7712