



Doce, salgado, azedo, amargo e... umami!

Umami é o quinto gosto básico do paladar humano, descoberto em 1908 pelo cientista japonês Kikunae Ikeda. Foi reconhecido cientificamente em 2000, quando pesquisadores da Universidade de Miami constataram a existência de receptores específicos para este gosto nas papilas gustativas. O aminoácido ácido glutâmico e os nucleotídeos inosinato e guanilato são as principais substâncias umami. As duas principais características do umami são o aumento da salivação e a continuidade do gosto por alguns minutos após a ingestão do alimento. Ele está naquela macarronada com molho de tomate bem maduro e queijo parmesão ralado; na feijoada com carnes suculentas, que dão um gostinho peculiar a esse prato; ou nos cogumelos utilizados em diversas receitas especiais. Existe uma infinidade de alimentos ricos em umami esperando por você. Pesquise sobre!

Lancheira saudável

Mais de 340 mil crianças de 5 a 10 anos de idade foram diagnosticadas com obesidade no Brasil entre janeiro e o começo do mês de setembro de 2022, de acordo com o relatório do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional. Os pais estão cada vez mais alertas de que o excesso de gordura nesta faixa etária compromete a saúde e o desenvolvimento. Por isso, o mais importante é pensar a longo prazo e estabelecer uma rotina de hábitos saudáveis. Substituir os doces por frutas, os refrigerantes por sucos naturais, os salgadinhos ultraprocessados por um sanduíche de atum com salada e inserir atividades físicas na rotina das crianças são essenciais para essa mudança no estilo de vida.

FOTOS: ADOBE STOCK E DIVULGAÇÃO



Alimentos probióticos

A dieta probiótica ganhou destaque nos últimos 10 anos, com cada vez mais adeptos ao estilo alimentar que promove a saúde. Os alimentos probióticos são aqueles que contêm microrganismos vivos e, ao serem ingeridos, ajudam na absorção dos nutrientes. Além de proteger o intestino da presença de microrganismos indesejáveis, que poderiam trazer doenças como gastroenterites, os probióticos também aumentam a atividade imunológica, ajudam na biodisponibilidade de alguns nutrientes, podem reduzir as chances de câncer intestinal, produzem vitaminas B e K, reduzem o colesterol e previnem doenças cardíacas.

Há produtos que podem auxiliar na conservação da flora intestinal saudável, trazendo para o corpo todos os benefícios que provêm de uma microbiota regulada. Com esse ecossistema em plena funcionalidade, o corpo fica protegido de microrganismos prejudiciais, ajudando o sistema imune a separar as substâncias boas das nocivas, além de destruir compostos tóxicos.

Alguns exemplos de alimentos que contêm probióticos são: leite fermentado, iogurte natural, alguns tipos de queijo (como cottage e kefir), chicória, alcachofra de Jerusalém, chucrute, kombucha e pães com fermentação natural.