

OS 10 ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS DO MUNDO



Fonte: matéria publicada na revista Época – 11/2008

O nutricionista e psicólogo americano Jonny Bowden esteve no ano passado no Brasil para lançar o livro "As Refeições mais Saudáveis do Mundo".

Com doutorado em nutrição pela Universidade Clayton pela Saúde Natural, ele se dedica há mais de duas décadas à pesquisa dos alimentos e aqui enumera quais são os dez mais saudáveis do mundo e que deveriam fazer parte do nosso cardápio diário:

1) Sardinha



é rica em proteínas e possui minerais essenciais, como magnésio, ferro e selênio, que têm ação anticancerígena. Esse tipo de peixe também ajuda o organismo a liberar o mercúrio e tem altas concentrações de Ômega 3, um tipo de gordura "boa", essencial para o funcionamento do cérebro, do coração e para a redução da pressão arterial. As sardinhas são chamadas de "comida saudável em lata" por Bowden, que aconselha que sejam compradas as preservadas no próprio óleo ou em azeite, quando não puderem ser consumidas frescas.

2) Repolho



As folhas do vegetal contêm grandes concentrações de substâncias antioxidantes e anticancerígenas chamadas de indoles e sulforafanos. Uma pesquisa da Universidade de Stanford, nos EUA, apontou que o sulforafano é a substância química encontrada em plantas que mais eleva o nível de enzimas anticancerígenas no organismo.

3) Folha de beterraba



A folha geralmente jogada fora, é rica em vitaminas, minerais e antioxidantes. Contém carotenóides, pigmento natural dos vegetais que ajuda a proteger os olhos contra o envelhecimento. Bowden também afirma que a beterraba em si também é um dos alimentos mais ricos que existem. As folhas podem ser comidas cruas na salada ou refogadas, como espinafre.

4) Açaí



Em suco ou misturado à comida, como é feito no norte do país, o açaí é uma das frutas com maior concentração de antioxidantes. Também é rica em gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas, que são benéficas e auxiliam na redução do colesterol ruim e na prevenção de doenças cardíacas. Para Bowden, os brasileiros que não consomem a fruta freqüentemente desperdiçam a benção que a natureza lhes proporcionou.

5) Goiaba



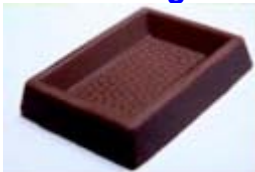
Rica em fibras, minerais e vitaminas. Também possui grandes quantidades de licopeno, o mais antioxidante entre todos os carotenóides. O licopeno auxilia na prevenção do câncer de próstata e reduz os riscos de surgimento de catarata e doenças cardiovasculares.

6) Cereja fresca



Tem altas concentrações de antocianina, um antiinflamatório natural. Deve ser comida ao natural ou misturada com iogurte ou vitaminas.

7) Chocolate meio-amargo



Rico em flavanóides, que diminuem a pressão sangüínea e promovem o bom funcionamento do sistema circulatório, tem altas concentrações de magnésio, um mineral importante para mais de 300 processos biológicos do organismo.

8) Frutas oleaginosas



São as castanhas, as nozes e as amêndoas. Bowden afirma que todas trazem inúmeros benefícios, apesar do elevado teor calórico. Possuem muitos minerais, proteínas e altos níveis de Omega3 e Omega 9.

9) Canela



Ajuda a controlar o nível de açúcar e de colesterol no sangue, o que previne o risco de doenças cardíacas. Para usufruir dos benefícios da especiaria, basta polvilhar um pouco de canela em pó no café ou no cereal matinal.

10) Semente de abóbora



É uma grande fonte de magnésio. Esse mineral é tão importante, explica Bowden, que estudiosos franceses concluíram que homens com altas taxas de magnésio no sangue têm 40% menos chances de sofrer uma morte prematura do que aqueles com baixos índices. Para consumi-las, toste-as no forno e coma-as por inteiro, inclusive com a casca, que é rica em fibras.