

Alimentos funcionais, os aliados da boa saúde

Alimentos especiais garantem doses extras de saúde. Conhecê-los e adotá-los na alimentação é uma atitude estratégica para quem busca qualidade de vida

Eles sempre existiram, mas agora ganharam destaque na literatura nutricional como funcionais ou nutracêuticos. Vinho tinto, soja, aveia e linhaça são alguns dos alimentos que estão no foco da atenção de cientistas em todo mundo. A cada ano, novas pesquisas vêm confirmar que a saúde do homem é o reflexo do que ele escolhe como alimento. Na verdade, os estudos acerca dos alimentos funcionais vão ainda mais longe nesta definição, apontando-os como soluções para prevenir e amenizar os sintomas de algumas doenças.

As recomendações são as mais variadas possíveis. Quem arriscar seguir todas elas, no mínimo, consumirá por dia um cálice de vinho, três diferentes tipos de frutas, um prato de folhas verdes, uma colher de sementes de linhaça, até três cafezinhos, peixe, chá-verde, cebola, alho, azeite, castanhas e por aí vai.

Se seguir tantas recomendações não é uma tarefa fácil, vale a pena então optar por conhecer mais sobre as propriedades de alguns alimentos que podem contribuir com quadros específicos.

Sabe-se, por exemplo, que as frutas vermelhas têm propriedades anticancerígenas. O alho, por sua vez, é um importante estimulador natural do sistema imunológico, combatendo fungos, vírus e bactérias causadores de infecções. Já o vinho tinto, possui propriedades antioxidantes, devendo, no entanto, ser consumido com parcimônia.

Outro importante alimento no grupo dos funcionais é a soja. O grão é considerado um alimento poderoso, oferecendo proteínas, ácido fólico e isoflavonas. A qualidade da proteína da soja chega a colocá-la como principal alimento em substituição ao leite de vaca. Já suas isoflavonas são consideradas repositores hormonais naturais, sendo recomendadas para homens e mulheres para controle hormonal e também diminuição dos níveis do colesterol ruim, o LDL.

É importante que a pessoa tenha consciência que incluir estes alimentos no cardápio não será garantia de boa saúde caso ela mantenha maus hábitos. Nunca é demais esclarecer que o excesso de carnes gordurosas, frituras, o hábito de fumar e o consumo exagerado de bebidas alcoólicas são extremamente prejudiciais.