



antioxidante, protege o sistema nervoso e ajuda a controlar o colesterol, prevenindo doenças cardiovasculares. No entanto, a nutricionista alerta: “É preciso ter cuidado com a quantidade consumida, pois é um alimento com alta densidade calórica”.

Outro ponto de atenção, quando o tópico é o amendoim, é a possibilidade de contaminação por fungos que liberam as toxinas aflatoxinas, que acometem plantações de amendoim. Para garantir que o produto é próprio para consumo, a nutricionista Carolina ensina que se deve buscar o selo Qualidade Certificada Pró-Amendoim — ABICAB nas embalagens, que atesta a não presença da toxina, e evitar realizar a compra em lojas a granel.

Frio

Como a época é marcada por um tempo mais ameno na maior parte do país, é comum a presença de sopas e caldos, que podem também garantir uma ingestão saudável de nutrientes variados sem muito esforço. As bebidas quentes também estão muito presentes, como o quentão e o vinho quente, que costumam ajudar a trazer a sensação de conforto e cumprir o propósito de aquecer o corpo. “O consumo, no geral, é bom para o período, mas é necessário tomar cuidado com o excesso, em especial o quentão, pois leva uma boa quantidade de açúcar e álcool, que também são calóricos”, aponta Lauren Rossato.

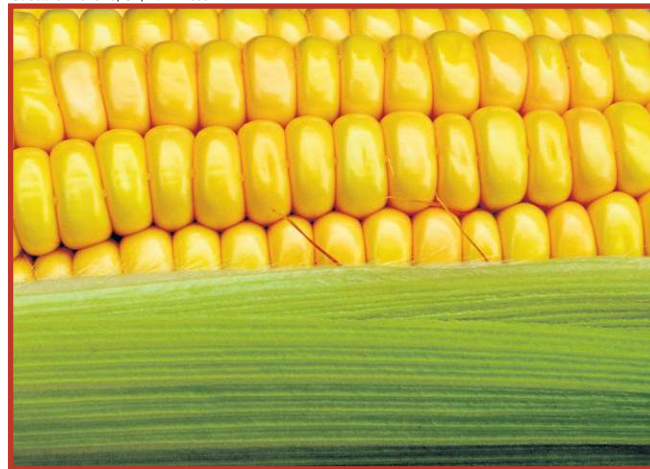
Uma sensação comum em dias mais gelados é de que há uma maior ingestão de alimentos. De fato, ela não é apenas psicológica, mas, sim, uma necessidade fisiológica. “Naturalmente, o nosso corpo pede mais comida, pois precisa de mais energia para se manter aquecido, aumentando o gasto energético”, esclarece Lauren. Em especial, pode aumentar a vontade de consumir alimentos mais calóricos e ricos em carboidratos e gorduras, as principais fontes de energia para o organismo.

Carolina recomenda algumas estratégias para não cometer exageros. Para começar, consumindo preparações proteicas, como o famoso espetinho e o arroz carreteiro, pois, de acordo com a nutricionista, “a proteína vai gerar saciedade”. Além disso, é importante mastigar devagar para dar tempo de a mensagem de saciedade chegar ao cérebro. Também é importante moderação nas receitas doces e nas frituras. E, para auxiliar na digestão, a ingestão de alguns chás, como de erva doce, hortelã, alecrim e gengibre, é uma boa saída.

Não cometer exageros pode evitar os impactos negativos na saúde, como alterações na microbiota intestinal, inflamações, desconforto abdominal, refluxo e retenção de líquido. A nutricionista Carolina, porém, tranquiliza os fãs das comidas juninas: “Se você voltar à sua alimentação saudável após o exagero, tudo se regula. O problema é quando se emenda um exagero com outro e esse tipo de comida começa a fazer parte da sua rotina”. É importante curtir a festividade, principalmente pelo valor afetivo, cultural e pela diversão, tão importante para a saúde mental, também.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

Gustavo Moreno/CB/D.A Press



Ana Rayssa/CB/D.A Press



Marcos Michelin/EM

