

Juraj Varga/Pixabay



Destrinchando os superalimentos

- **Abacate:** tem grande quantidade de vitaminas E e C, minerais, fibras e lipídios
- **Açaí:** é rico em fibras, proteínas, minerais e em vitamina E
- **Acerola:** possui vitaminas C e A, fibras, cálcio e potássio

Reprodução/Revista Abrale



- **Aveia:** é um cereal fonte de fibras, rico em ferro, proteínas, vitamina B1 e B5
- **Chia:** rica em minerais, fibras, cálcio, magnésio, fósforo e ômega 3
- **Chá-verde:** poderoso detox, anti-inflamatório e pode acelerar o metabolismo
- **Frutas Vermelhas:** ricas em vitamina C, magnésio, cálcio, antocianinas e compostos fenólicos

Unsplash/Abishek Hajare



- **Nozes:** oleaginosas com ativos anti-inflamatórios, como vitamina E e minerais
- **Spirulina:** a alga encontrada em pó, comprimidos e cápsulas é rica em nutrientes, incluindo proteínas, lipídios, vitaminas A, E, K e minerais
- **Tomate:** fonte de licopeno, que combate aos radicais livres e protege de cânceres, como o de próstata

Fotos: Arquivo pessoal



Juliana Damasceno decidiu se alimentar melhor para ter uma boa qualidade de vida

C e A, como o mamão e a laranja. Em contrapartida, os vegetais verde-escuros podem enriquecer o prato com fibras e ferro. Já a banana, que é branca, é fonte de potássio.

Segundo a nutricionista Bruna Luz, o potássio é um mineral importante para o corpo humano, pois garante o bom funcionamento do organismo. Ela também menciona que a farinha de banana verde é um alimento prebiótico, o qual mantém a saúde da flora intestinal e garante



Frutas vermelhas e iogurte natural fazem parte da rotina alimentar de Hugo

a saúde do cólon — prevenindo assim o câncer nessa região.

Pollana Campos, especialista em nutrição esportiva funcional, alerta, porém, que não basta apenas a alimentação para ter bem-estar, já que “o estilo de vida contribui para que uma pessoa seja saudável e tenha mais longevidade”. A indicação da profissional é que frutas e vegetais façam parte do cotidiano alimentar, além da realização de atividades físicas pelo menos

três vezes por semana. Pollana reforça que dormir bem e gerenciar o estresse também colaboram para uma vida mais saudável.

Doces escolhas

Mesmo sem conhecer o termo superalimento, a vendedora Juliana Damasceno, 22, consome diariamente produtos nutritivos e que garantem uma boa qualidade de vida. Ela conta que sofre com prisão de ventre e, por este motivo, consome aveia todos os dias por indicação médica.

“Por ter o intestino preso, sou muito estressada, ansiosa. Enfrento muitos problemas com isso. Pedi ao médico um remédio que melhorasse minha condição. Ele disse que era para eu mudar minha alimentação e só isso bastava”, relata Juliana. Há dois anos, a jovem também substituiu o açúcar por mel por conta da ação anti-inflamatória.

Bruna frisa que manter o intestino saudável é primordial para ter uma boa qualidade de vida, já que a serotonina é produzida no intestino. O precursor da serotonina é o triptofano — presente na banana, na aveia, no chocolate meio amargo e em castanhas. “São superalimentos porque nos ajudam a manter os níveis de serotonina bons no nosso corpo, regulando o nosso humor e tendo uma vida mais feliz”, salienta.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**