



Previna-se das doenças de inverno



Epidemias de gripe ocorrem com maior frequência nos meses de inverno, e como “prevenir é melhor do que remediar” esta edição do Boletim da Nutrição traz dicas de como prevenir as “doenças de inverno” através da adoção de hábitos saudáveis.

O mês de junho marca a chegada do inverno. A mudança do clima pode trazer complicações ao sistema respiratório devido à queda da umidade do ar e maior concentração de poluentes. Não por coincidência, o Ministério da Saúde comemora no dia 09 de junho o Dia da Imunização.

A vacinação é fundamental para a prevenção de uma série de doenças infecciosas. Além da vacinação, uma alimentação variada, equilibrada e uma boa ingestão de água podem ajudar a enfrentar os sintomas e evitar as formas graves da doença. Isso porque o nosso sistema imune utiliza vitaminas, minerais e outros nutrientes em suas reações, logo,

uma dieta rica em alimentos industrializados não oferece ao nosso corpo o que é necessário para o bom funcionamento das células.

Fique esperto!

Se ainda assim você apresentar algum tipo de infecção, o cuidado com a alimentação deve ser redobrado! É importante consumir frutas, legumes, verduras e grãos, além de manter uma boa hidratação. Os sucos naturais de fruta são boas opções, mas é importante reforçar que a adição de açúcar não é recomendada.

Alimentos para blindar seu sistema imune

Vitamina A: manga, mamão, goiaba vermelha, cenoura, milho (amarelo), batata doce (amarela), abóbora (madura), couve, espinafre, brócolis, cenoura e fígado.

Vitamina E: Gérmen de trigo, óleos vegetais (soja, arroz, milho, algodão, girassol) e castanha do Pará.

Vitamina C: laranja, limão, goiaba, acerola, tangerina e folhosos frescos.

Ácido Fólico: fígado, folhosos verdes escuros (brócolis, couve e espinafre) e cogumelos.

Zinco: carnes vermelhas, cereais integrais, peixes e oleaginosas.

Selênio: Frutos do mar, vísceras, cereais, castanhas (Brasil).

Sinais e sintomas da Gripe

Calafrios
Dor muscular
Mal estar
Dor de garganta
Dor de cabeça
Dor articular



De olho na Mídia



Segundo veiculado em diversos meios de comunicação no mês de maio, um projeto de lei tramita na Câmara dos Deputados para flexibilizar as regras de fiscalização e utilização de agrotóxicos no Brasil. Essa nova proposta, também conhecida como “pacote do veneno”, tem como uma das novas sugestões mudar o termo “agrotóxico” para “produto fitossanitário”. Além disso, o texto também muda os critérios de proibição e registro de agrotóxicos no país, garantindo a autonomia do registro para o Ministério da Agricultura, responsabilidade esta, que atualmente é da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e do Ibama, entre outras propostas.

O presidente da Anvisa, Jarbas Barbosa, em entrevista ao Estadão afirma que esta proposta coloca em risco a saúde dos trabalhadores do campo, reduz a segurança dos brasileiros em geral e, ainda, pode provocar danos para a imagem de produtos brasileiros no mercado externo.

Para mais informações, acesse: <http://economia.estadao.com.br/noticias/geral,projeto-de-lei-do-agrotoxico-abre-crise-no-governo,70002295137>

Nust promove imunização dos trabalhadores

O Serviço de Enfermagem do Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust/Cogepe) disponibiliza rotineiramente para todos os trabalhadores que possuem vínculo com a Fiocruz as vacinas DT (contra difteria e tétano) e contra Hepatite B. A imunização ocorre às segundas, quartas e sextas-feiras no horário de 09h às 16h. A vacina contra Febre Amarela é oferecida eventualmente, mediante agendamento.

Campanha de vacinação contra Gripe

O Ministério da Saúde anualmente realiza a campanha de vacinação contra a gripe. No mês de maio a equipe de Enfermagem do Nust realizou a campanha contra o vírus Influenza para os trabalhadores do campus Fiocruz.

<http://saudebrasilportal.com.br/saude-brasil-contr-a-influenza/46-pagina-contr-a-influenza/contr-a-influenza/1311-manter-habitos-saudaveis-ajuda-a-enfrentar-a-gripe-2>



Expediente

O Boletim Nutrição é uma publicação do Setor de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust) da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da Direh. Equipe de Nutrição: nutricionistas Wanessa Natividade, Débora Oliveira e Lorhane Meloni; estagiárias de nutrição Vivian Neves e Miriã Almeida. Editado na Assessoria de Comunicação. Caso você não queira mais receber este informativo, envie um email com a palavra EXCLUIR no campo assunto.

Contato: nutricaoust@fiocruz.br. Fotos e ilustrações: internet, blog dicas de nutrição, sxc.hu e iconspecta.





SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

Neste mês, iremos realizar a análise do rótulo de uma mistura para bolo sabor fubá. O bolo de fubá é um alimento típico das festas juninas. Com a industrialização, a compra de misturas para preparo rápido de bolos tem aumentado. Veremos que neste produto há diversos ingredientes que merecem devida atenção:

Bolo sabor fubá

Quantidade por porção	%VD(**)	60 g(****)
Valor energético	140 kcal = 588 kJ	201 kcal = 844 kJ
Carboidratos	30 g	31 g
Proteínas	2,0 g	4,0 g
Gorduras totais	1,7 g	7,2 g
Gorduras saturadas	0,6 g	2,2 g
Gorduras trans	0 g	0 g
Fibra alimentar	0 g	0 g
Sódio	173 mg	200 mg



Neste produto, o primeiro ingrediente listado é o açúcar, portanto ele está presente em maior quantidade no produto. Vale lembrar que o consumo excessivo de açúcar está relacionado a doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e obesidade.



O fubá de milho utilizado neste produto é transgênico, sendo geneticamente modificado. Em estudos, é observado que o consumo de alimentos geneticamente modificados está relacionado a aumento das alergias, aumento das substâncias tóxicas e aumento de resistência aos antibióticos. Além dos malefícios à saúde, o uso de sementes transgênicas prejudica a biodiversidade.



Há no produto, diversos aditivos. Já foram identificados alguns efeitos adversos destas substâncias químicas para saúde, portanto é necessário evitá-las.



Por ser um bolo de fubá, o ingrediente base desta preparação seria o fubá de milho. Neste produto, a farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico possui maior teor!



O único aditivo utilizado que não é classificado como artificial é o corante natural urucum, que é extraído de uma planta que dá nome ao corante.

Como abordado no guia alimentar para a população brasileira do Ministério da Saúde (acesse-o pelo QR-Code, na página 4), devemos preferir as preparações culinárias com alimentos in natura. Valorize o ato de cozinhar e prepare você mesmo o bolo de fubá, além disso estimule as pessoas à sua volta a fazê-lo! Compartilhe também a sua preparação com seus familiares e amigos, porque o prazer compartilhado é redobrado.

Bolo de fubá caseiro

Ingredientes:

2 xícaras de chá de leite desnatado;
6 colheres de sopa de farinha de trigo;
4 ovos;
10 colheres de sopa de fubá;
2 colheres de sopa de óleo de girassol;
2 colheres de sopa de fermento em pó;
6 colheres de sopa ou 1 pacote de 50g de coco ralado sem açúcar;

3 colheres de sopa rasas de açúcar demerara;
1 colher de café de erva-doce.

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa homogênea;
2. Despeje a massa em uma assadeira com um furo no meio, previamente untada com manteiga;

3. Leve para assar em forno 180° pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar. Espere amornar, desenforme e sirva em seguida.



Cantinho saudável

CREME DE INHAME, AGRIÃO E FRANGO

Esta edição do boletim aproveita o clima das festas juninas para recomendar um creme muito nutritivo e saboroso:



Ingredientes

- 1,5 kg de inhame
- 2 molhos de agrião (talos e folhas)
- 1/2 kg de filé de frango
- 1 Cebola média
- 1 colher de chá de azeite
- Água suficiente para cobrir

Modo de Preparo

1. Tempere o filé de frango com temperos naturais da sua preferência (alho, orégano, alecrim, limão, pimenta-do-reino).
2. Descasque o inhame e corte em pedaços médios. Reserve.
3. Descasque a cebola e pique em cubos.
4. Refogue a cebola e o alho no azeite, de preferência na panela de pressão.
5. Adicione o inhame, o frango e o agrião à panela do refogado, cubra com água e cozinhe em fogo brando.
6. Após o cozimento, bata tudo no liquidificador.
7. Sirva quente.

Confira todas as edições do **Boletim da Nutrição**

<http://intranet.fiocruz.br>*

* Acesse a aba "Saúde do Trabalhador", na opção "Trabalhadores" do menu principal e procure pelo acervo do Boletim da Nutrição

Baixe um leitor de QR-Code em seu Smartphone e acesse um conteúdo exclusivo sobre o Circuito Saudável

