



Quando comer é o melhor remédio

O papel da alimentação na prevenção de doenças respiratórias



Foto: Marcelo Camargo/ Agência Brasil

A chegada do inverno provoca alterações que podem impactar o sistema respiratório, um dos que mais sofre com as variações de temperatura e transições do clima. A causa disso tem relação com a umidade do ar: no frio, o ar fica mais seco, concentrando mais poluentes. Essa época também provoca queda na imunidade das pessoas, facilitando a predisposição ao desenvolvimento de doenças respiratórias. Uma coincidência interessante é que a estação mais fria do ano tem início no dia 21 de junho, data em que é comemorado o Dia Nacional de Prevenção à Asma.

Neste período do ano, que vai de 21 de junho a 22 de setembro, as doenças respiratórias costumam aumentar em 40% sua incidência na população, de acordo com estatísticas da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (ABORL-CCF). Segundo o Departamento de Influenza e Virologia Clínica da Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI), pessoas que convivem em ambientes fechados, como, por

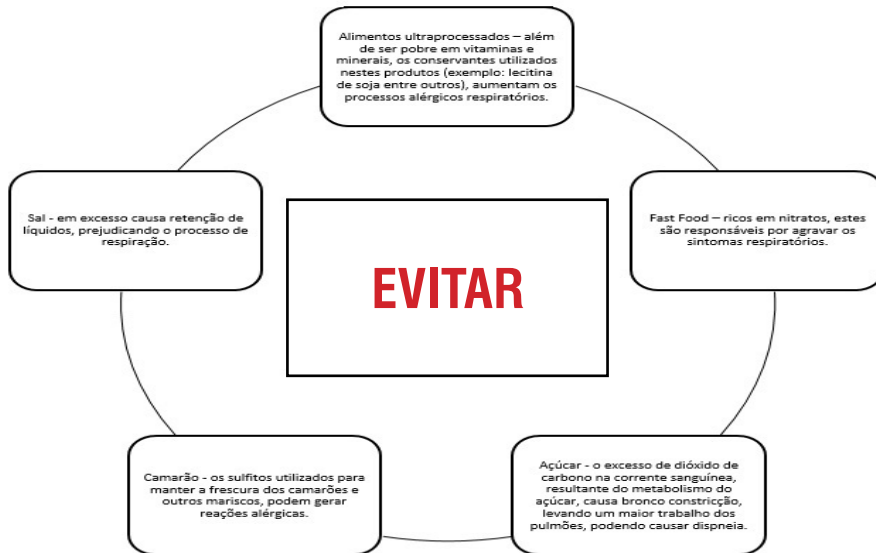
exemplo, em postos de trabalho.

Estilos de vida sedentários e alterações no organismo surgidas durante essa estação também podem influenciar o maior risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como, por exemplo, câncer, diabetes, doenças respiratórias crônicas e doenças cardiovasculares. Isso se deve ao aumento do

número de refeições mais calóricas e diminuição no ritmo de atividades físicas, nesse período.

Pensando nisso, listamos, abaixo, alguns grupos de alimentos que o trabalhador pode inserir no seu dia a dia para a prevenção e até o tratamento de algumas doenças respiratórias:





A alimentação correta pode auxiliar na prevenção e amenizar os sintomas das doenças respiratórias, porém é necessário que o trabalhador que esteja passando por esse processo tenha o diagnóstico correto e precoce. Por isso, é recomendável que ele procure um profissional especialista.



De olho na Mídia



Diferente das edições anteriores, resolvemos publicar no próprio boletim um conteúdo exclusivo e autoral, fazendo dele mesmo a mídia referenciada. O alimento escolhido, dessa vez, foi o açaí e quem escreve sobre o assunto é a nutricionista Sarah Almeida, do programa Circuito Saudável da unidade de Manaus (Instituto Leônidas e Maria Deane - ILMMD). Confira abaixo:

“Embora ocorra no decorrer do ano na Amazônia, o período de maior abundância de açaí é entre os meses de julho a dezembro. O suco de açaí, comumente conhecido como ‘vinho de açaí’ é rico em energia proveniente principalmente de lipídeos e glicídios, além de concentração significativa de fibras, minerais, ácidos graxos e antocianinas, que são substâncias antioxidantes. A sua origem provém de etnias da Amazônia, onde o seu uso é muito apreciado. Seu consumo pode ser: in natura com farinha de tapioca, com peixe assado ou camarão seco, hábito comum entre os paraenses, ou, ainda, pode ser na forma de sorvetes, picolés, geleias e cremes. Da semente do açaí, processa-se também a farinha para fins de utilização em produtos de panificação.”

AGENDA DA NUTRIÇÃO - AGOSTO

Aconteceu!

A equipe de Nutrição do Nust/CST realizou, nos dias 15 e 17 de agosto, as primeiras atividades referentes ao projeto de pesquisa com alunos da Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio (EPSJV). As ações realizadas foram, respectivamente, leitura de rótulo e roda de conversa, ambas com o intuito de desenvolver uma consciência crítica e melhores hábitos em relação à alimentação. A temática central das discussões passa pela alimentação e reflexão nos processos de trabalho. A parceria com a Escola Politécnica prevê a realização de uma atividade por semana com alunos de todas as turmas até o fim do período letivo.

A chefe da equipe de Nutrição do Nust, Wanessa Natividade, esteve em Manaus participando da final do Superchefe ILMMD (23/8), atividade que faz parte do programa Circuito Saudável, em desenvolvimento na unidade. Em seguida - nos dias 24 e 25 - a servidora participou, juntamente com a coordenadora de Saúde do Trabalhador da Fiocruz, Fátima Rangel, da I Oficina de Saúde do Trabalhador na Fiocruz Amazônia.



Vai acontecer...

Nos dias 31 de agosto e 1º de setembro a equipe de Nutrição e do Circuito Saudável (Nust/CST) promoverá atividades de saúde voltadas para o trabalhador, em alusão aos dias do nutricionista e do educador físico. A ação contará, ainda, com apoio de profissionais de Enfermagem e médicos do Nust que realizarão conjuntamente aferição de pressão arterial, antropometria, orientação sobre prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, dentre outros benefícios aos trabalhadores. As atividades devem ocorrer no Centro de Recepção do Museu da Vida (31) e próximo do prédio do Nust/CST (1º).



SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

O semáforo tem por objetivo auxiliar os trabalhadores em suas escolhas alimentares em benefício de sua saúde. O pé de moleque é um dos alimentos mais consumidos no período de festas juninas, que são regadas a deliciosos quitutes típicos. Apesar de o pé de moleque encantar paladares, alguns cuidados devem ser tomados. Por isso, deve-se prestar atenção em sua composição nutricional.

Para auxiliar os trabalhadores a conhecer melhor esse alimento e fazer suas melhores escolhas alimentares, listamos, abaixo, alguns pontos relevantes:

PÉ DE MOLEQUE

Avaliando os ingredientes:



Informação Nutricional		
Porção de 20g (1/10 unidade)		
Quantidade por porção		
		% VD*
Valor Energético	109 kcal = 456kJ	5
Carboidratos	12g	4
Proteínas	3g	4
Gorduras Totais	5g	10
Gorduras Saturadas	1g	4
Fibra Alimentar	1g	3
Cálcio	12mg	1
Ferro	0,5mg	4

* Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Não contém quantidade significativa de Gorduras Trans e Sódio

NÃO CONTÉM GLÚTEN

Alérgicos: Produto a base de amendoim. Pode conter traços de lactose por compartilhar equipamento que processa produto a base de leite.

00511


ANDREA C. REC.


0 - CEP: 95500-000 - Santo Antônio da Patrulha


conter traços de lactose, dependendo do seu produtor.

Dica: É importante ler sempre o rótulo antes de comprar qualquer produto alimentício. Isso ajuda a ser crítico quanto a sua qualidade e buscar maneiras de reproduzir a receita em casa. Para quem pretende consumir os doces típicos desta época do ano e, ao mesmo tempo, manter-se saudável, uma opção é substituir os ingredientes por outros de melhor qualidade nutricional.





 A embalagem é ilustrativa, porém, é fácil encontrar todas as informações nutricionais, facilitando a leitura do rótulo.

 Contém somente 3 ingredientes, contudo, não quer dizer que apresenta qualidade nutricional. O Amendoim é o primeiro ingrediente, ou seja, é o que contém em maior quantidade, porém, os outros 2 ingredientes são açúcares, em quantidade significativa, fazendo com que a glicemia aumente rapidamente.

 O amendoim é um alimento rico em gorduras e proteínas, portanto, é bastante calórico por si só.

Os açúcares acrescidos aumentam, ainda mais, seu aporte calórico, contribuindo para o aumento de peso e desenvolvimento de doenças crônicas, se consumido com frequência. Isso também pode afetar a qualidade de vida e trabalho.

 O amendoim é fonte de gorduras boas e ruins. O pé de moleque apresenta gordura saturada, esta contribui para o desenvolvimento de placas de ateroma, que são substâncias que se depositam na parede arterial, levando a problemas cardiovasculares.

 Este produto alimentício não contém glúten, porém, o amendoim é altamente alergênico, além de poder

CREME DE ABÓBORA COM CAMARÕES FLAMBADOS



Foto: Nutrição/Nust/CST

O inverno é uma excelente época para consumir caldos e cremes, por isso, trouxemos uma opção especial para o trabalhador desfrutar de uma receita saborosa e saudável. Um dos ingredientes que a compõem é a abóbora, que, além de ser rica em minerais como potássio, ferro, zinco e magnésio, possui bastante vitamina A, o que contribui positivamente para a visão. Além disso, contém fitonutrientes que auxiliam na saúde da

pele, do coração e do intestino, depurando as toxinas. A receita foi criada pelo trabalhador Dhiego Seixas Garcia, que pratica sua arte na Cantina da sede da Asfoc/SN.

Quem conhece Dhiego, sabe do amor dele pela culinária. Com formação em gastronomia, Seixas desenvolveu essa receita inicialmente para um concurso, mas gostou tanto que resolveu repeti-la em ocasiões especiais. Segundo ele, que considera a gastronomia como uma arte, essa é uma receita de sucesso e muito elogiada. “Para mim a gastronomia é um modo mais aprofundado do que apenas um modo de fazer, é um modo de cuidar das pessoas. A comida, na minha opinião, significa o modo de eu demonstrar meu carinho pelas pessoas, que é uma coisa que eu gosto muito de fazer. A gastronomia é um modo de saber a origem dos costumes, a história por trás, a gastronomia, para mim, é uma arte”, relata.

Ingredientes:

- 3 Cebolas grandes
- 8 dentes de alho
- 2 kg de abóbora sergipana descascada (limpa)
- 2 kg de Camarão cinza fresco (com casca)
- 500 g de cream cheese polenghi
- 250 ml de leite de coco
- 50 ml de maizena diluída em água em temperatura ambiente
- Pimenta do reino a gosto
- Cominho a gosto
- Sal
- Coentro e salsinha a gosto
- 30 ml de cachaça de boa qualidade
- 150 ml de água aquecida
- 3 limões
- 1 tomate concasse (tomate sem a pele)
- Azeite extra virgem de boa qualidade
- Açúcar a gosto

Modo de Preparo: Misture todos os ingredientes

Primeiro passo: creme de abóbora

Numa panela aquecida adicione um fio de azeite, 2 cebolas picadas, 3 dentes de alho picado, refogue bem até o alho estar bem dourado e a cebola suada, em seguida adicione a abóbora em pedaços médios, refogue a bem até começarem a amolecer, em seguida adicione a água aquecida (aos poucos durante o preparo), em fogo médio, chegando a ponto de purê. Adicione sal, pimenta do reino e cominho à gosto. Após este primeiro processo, reserve colocando a para esfriar. Em seguida, bater no liquidificador.

Segundo passo: Camarão

Lave bem os Camarões, tirando a casca e a cabeça (não descartar, pois estes serão a base do nosso molho). Refogar no azeite a casca e a cabeça do Camarão com e 1/2 cebola picada, 2 alhos picados, adicione os poucos o tomate concasse, cortado em tiras em fogo médio, deixar reduzir, coloque uma mínima pitada de açúcar para quebrar a acidez do tomate e sal à gosto. Reservar em banho maria e peneirar, adquirindo caldo do Camarão.

Temperar o Camarão limpo com 3 limões (suco do limão), 1/2 cebola picada, 3 alhos picados, pimenta do reino à gosto, coentro picado e sal. Reservar e fritar no azeite bem quente. O Camarão começando a branquear, adicione a cachaça em torno do tacho quente, subindo assim uma pequena chama, ou seja, é a evaporação do álcool da cachaça, concentrando se assim o sabor da bebida no alimento.

Terceiro passo: Finalização

Esquente o creme de abóbora adicionando os poucos o cream cheese e o molho do Camarão, misture bem até ficar homogêneo. Junte ao creme de abóbora os Camarões finalizados.

Bom apetite!

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 Juliana Meckelburg; estagiárias de nutrição Carollyne Cavararo e Isadora Ferreira. Editado na Assessoria de Comunicação. Caso você não queira mais receber este informativo, envie um email com a palavra EXCLUIR no campo assunto. Contato: nutricao@fiocruz.br.

Fotos e ilustrações: internet, blog dicas de nutrição, sxc.hu e iconspedia.

Imagem de capa, disponível em: <http://jovempan.uol.com.br/noticias/sem-el-nino-continua-mais-riguroso-do-que-o-de-2015.html>