

Alimentos funcionais

Alguns alimentos ativam o funcionamento dos órgãos, favorecem uma vida mais saudável e por isso, são chamados funcionais.

Quem nunca ouviu dizer que o vinho tinto e o suco de uva tem ação protetora para o sistema cardiovascular e que a aveia é ótima para controlar o colesterol e a glicemia.

O que acontece é que alguns elementos químicos que compõem os alimentos podem funcionar como medicamentos com ações específicas.

A alimentação adequada deve ser equilibrada contendo carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fibras.

São considerados alimentos funcionais:

1. Azeite de oliva extra virgem: este é um dos melhores óleos que existem devido ao ômega 9. O componente controla os níveis de colesterol e tem ação antiinflamatória.
2. Casca de maracujá : devido ao alto teor de pectina , a sua função é baixar o nível glicêmico.
3. Peixes de água fria: pela presença de ácidos graxos ômega 3, são benéficos para a prevenção de doenças cardiovasculares, prevenção e controle de doenças auto imune e inflamatórias.



4. Uva, amora, framboesa, brócolis, repolho, chá verde : os flavonóides tem efeito antioxidante e agem sobre a formação de radicais livres e diminuição dos níveis de LDL (colesterol ruim)

5. Frutas vermelho escura e roxas: pela presença de antocianinas, são indicadas para a prevenção de doenças cardiovasculares e de câncer.

6. Lecitina de soja: reduz os níveis de colesterol sanguíneo.

7. Aveia, cevada, legumes: São indicados para o controle da glicemia por conter beta glucana.

8. Leite fermentados e iogurtes: contém probióticos que melhoram a saúde intestinal .

9. Tomate, goiaba, melancia: contém licopeno que tem ação antioxidante, é benéfico contra o câncer de próstata e redução de doenças cardiovasculares.

10. Alho e cebolas: pela presença de sulfetos alílicos são benéficos para a redução de doenças cardiovasculares.

Estes alimentos por serem muito saudáveis devem estar presentes na rotina alimentar.