

ALIMENTOS NATURAIS RICOS EM VITAMINAS

Conheça mais sobre os alimentos naturais ricos em vitaminas

ÓLEO DE COCO EXTRA VIRGEM

Além de inúmeras propriedades terapêuticas, o óleo de coco extra virgem é também considerado o mais saudável para cozinhar. Não tem gordura trans, que está presente em todos os óleos de origem vegetal, como os de soja, canola, milho e até o de oliva, que é considerado o óleo mais saudável. São encontradas diversas substâncias no óleo de coco, entre elas, os ácidos graxos essenciais e o glicerol, que é importante para o organismo – com ele, o corpo produz ácidos graxos saturados e insaturados de acordo com suas necessidades. O óleo de coco extravirgem apresenta um alto índice de ácido láurico, mirístico e caprílico, entre outros importantes ácidos.

1. Ação antioxidante

Colabora na diminuição da produção de radicais livres e menos estresse oxidativo. Isto se deve, principalmente, à ação direta da Vitamina E, combinada em tocoferóis + tocotrienóis. A gordura de coco diminui as necessidades de Vitamina E do organismo.

2 . Colesterol e resistência insulínica

Ajuda na redução do mau COLESTEROL – LDL e evita que ele oxide. Por outro lado, promove a elevação do bom COLESTEROL – HDL, contribuindo como um “detergente das artérias” e prevenindo doenças cardiovasculares e cerebrais. Controla a compulsão por CARBOIDRATOS. Assim como os alimentos ricos em fibras ajudam a manter níveis estáveis de insulina no sangue, a gordura de coco proporciona uma sensação de saciedade ainda maior e, acima de tudo, não estimula a liberação de insulina, o que contribui para diminuir a compulsão por carboidratos, principalmente doces. Contrário aos demais óleos poli-insaturados, que dificultam a entrada da insulina e nutrientes para dentro das células, a gordura de coco abre as membranas das células, não somente permitindo que os níveis de glicose e insulina se normalizem.

3 . Emagrecimento

De fácil absorção, a gordura de coco é a melhor fonte de TCM (triglicerídeos de cadeia média), que não necessita de enzimas para sua digestão e metabolismo. No fígado, estes triglicerídeos rapidamente se transformam em energia. Desta maneira, não se depositam no organismo. A gordura de coco é considerada “termogênica”, ou seja, capaz de gerar calor e queimar calorias. Esta propriedade, aliada à capacidade que a gordura de coco tem de estimular a glândula tireoide, aumenta o metabolismo basal. Isso, quando aliado a um padrão de alimentação saudável, emagrece conseqüentemente.

4 . Sistema imunológico

A gordura de coco apresenta a maior concentração de Ácido Láurico, dentre todas as gorduras vegetais. Ele é o mesmo ácido graxo presente no leite materno, estimulando o equilíbrio imunológico. No organismo, o Ácido Laurico é convertido em monolaurin, que tem ações para combater inúmeras infecções. Dentre centenas de trabalhos científicos, hoje a gordura de coco extra virgem é capaz de ajudar a combater uma infinidade de bactérias, leveduras, fungos e vírus. É excelente para o tratamento de candidíase, que tanto acomete as mulheres, por ser fonte de ácido caprílico. Esse ácido dissolve a membrana da célula do fungo, causando mudanças nos fluídos e na permeabilidade, o que gera uma desagregação.

5 . Função intestinal

Tanto nos casos de prisão de ventre ou mesmo nas diarreias, os componentes da gordura de coco agem normalizando as funções intestinais. Ao mesmo tempo, o ácido láurico, através do monolaurin, ajuda a eliminar as bactérias patogênicas (inimigas), protegendo e favorecendo o equilíbrio da flora intestinal.

6 . Antienvelhecimento

A gordura de coco estimula a função da glândula tireoide. O bom funcionamento da tireoide e da supra renal produzem os hormônios antienvelhecimento: pregnenolona, progesterona e dhea (dehidroepiandrosterona). Todas estas substâncias são necessárias para a prevenção de doenças cardiovasculares, senilidade, obesidade, câncer, dentre outras doenças crônicas relacionadas à idade.

AÇAÍ

O açaí é uma fruta do norte do Brasil e tem a fama de ser super calórica. Ele é rico em proteínas, cálcio, magnésio, potássio, ferro e também é fonte de vitaminas C, B1 e B2. Quem gosta de consumir o açaí nem pode imaginar quantos benefícios essa fruta pode trazer para a saúde. Confira abaixo 8 benefícios do açaí:

1 – Previne o envelhecimento:

O açaí é rico em antocianinas, que são os antioxidantes, por isso ele pode ajudar na prevenção do envelhecimento das células e dos órgãos.

2 – Faz bem ao coração:

O açaí possui uma gordura saudável, parecida com a que está presente no azeite de oliva. Essa gordura é chamada da monoinsaturada, ela traz benefícios para o sistema cardiovascular e também previne doenças do coração. Além disso, essa fruta também é rica em fibras e fitoesteróis, que ajudam no bom funcionamento do coração.

3 – Reduz o colesterol:

Pesquisadores da Universidade Federal do Pará observaram que o consumo regular de açaí diminui o colesterol. Isso se deve à antocianina, corante presente no açaí, que também é encontrado na uva e em outros alimentos que possuem a coloração roxa. Um litro de açaí tem até 35 vezes mais antocianina do que um litro de vinho tinto.

4 – Fortalece os ossos:

O açaí é rico em cálcio, mineral que é fundamental para manter ossos e dentes fortes. Por causa desse benefício ele é recomendado para crianças na fase de crescimento. Já para os adultos, o consumo de açaí pode ajudar a prevenir doenças como osteoporose e a hipertensão.

5 – Evita câimbras:

O potássio que é encontrado no açaí previne o aparecimento de câimbras. O consumo dessa fruta aliado à ingestão de água durante a atividade física pode reduzir as câimbras que são causadas pela desidratação.

6 – Afrodisíaco:

Os nativos da Amazônia dizem que o açaí é um ótimo afrodisíaco. Os homens podem consumir uma tigela de açaí para manter o apetite sexual. O açaí também pode ser usado para casais que encontram dificuldades para engravidar e para homens com problemas de impotência sexual.

7 – Anti-inflamatório:

Alguns estudos revelaram que o açaí ajuda a aliviar os sintomas de doenças causadas por inflamação crônica como a asma. Por isso, a fruta pode ser usada para diminuir a dor e a inflamação.

8 – Fonte de energia:

O açaí é rico em carboidratos que são necessários para aqueles que praticam esportes. Aliado ao aminoácido que também está presente na fruta, ele atua na regeneração muscular após a prática de atividades físicas.

QUINOA CONSIDERADO O CEREAL DO SÉCULO 21 (O MELHOR E MAIS COMPLETO ALIMENTO DE ORIGEM VEGETAL NA NATUREZA.

A quinoa é um grão muito nutritivo que está sendo usado com sucesso para combater a desnutrição no mundo inteiro, principalmente em países da Ásia e da África (é nativo das montanhas do Peru, Colombia, Bolívia, e Chile).

A fome ainda é um problema grave que atinge 1 bilhão de pessoas e a quinoa fornece muitas vitaminas e aminoácidos que são essenciais com o benefício de não provocar alergias, porque ela não tem glúten. Outra vantagem da quinoa é que é um produto barato e a planta cresce em qualquer tipo de solo, mesmo os mais áridos. Além disso, ela resiste às variações de temperatura, ou seja, se adapta a muitas realidades diferentes.

Não foi à toa que a ONU elegeu o ano de 2013 como o Ano Internacional da Quinoa. Você também pode enriquecer a sua alimentação comendo 1 colher de sopa de farinha de quinoa todos os dias. É um santo remédio para o intestino, elimina toxinas e não deixa você ficar doente toda hora. Fonte: Universo Jatobá