



**ALIMENTOS**

**FUNCIONAIS**



## O QUE SÃO ALIMENTOS FUNCIONAIS?

**São alimentos que além de fornecerem energia para o corpo e uma nutrição adequada, produzem outros efeitos que proporcionam benefícios à saúde, auxiliando na redução e prevenção de diversas doenças.**



## AVEIA

- Ajuda a diminuir o colesterol "ruim", o LDL.
- Ajuda a melhorar a prisão de ventre - fator de risco para o câncer de intestino.
- Quantidade recomendada:
  - 3 colheres de sopa por dia de farelo de aveia;
  - 4 colheres de sopa de aveia.



## ALHO

- Reduz a pressão arterial;
- Protege o coração ao diminuir a taxa de colesterol ruim;
- Aumenta os níveis do colesterol bom, o HDL;
- Pesquisas indicam que pode ajudar na prevenção de tumores malignos;
- Quantidade recomendada:
  - um dente por dia (para diminuir o colesterol e a pressão arterial).





## AZEITE DE OLIVA

- Auxilia na redução do LDL – “Colesterol ruim”;
- Sua ingestão no lugar de margarina ou manteiga p  
reduzir em até 40% o risco de doenças do coração;
- Substitua a manteiga e margarina pelo azeite de oliva,  
procure o *extra virgem, primeira prensagem a frio*;
- Use-o com: pão, biscoito, inhame, aipim, cuscuz, saladas,  
sopas, etc;
- Quantidade recomendada:
  - uma colher de sopa



## CASTANHA-DO-PARÁ

- Assim como noz, pistache e amêndoa, auxilia na  
prevenção de problemas cardíacos.
- Rica em Selênio – mineral presente em mais de 300  
enzimas do organismo.
- Quantidade recomendada:
  - 1 unidade por dia





## CHÁ VERDE

- Auxilia na prevenção de tumores malignos além de retardar o envelhecimento.
- Estudos indicam ainda que pode diminuir as doenças do coração, prevenir pedras nos rins e auxiliar no tratamento da obesidade.
- Quantidade recomendada:
  - De 4 a 6 xícaras por dia (para reduzir os riscos de gastrite e câncer de esôfago).



## FRUTAS E VERDURAS

- Ajudam a prevenir diversos tipos de câncer.
- O consumo regular de frutas e verduras variadas auxilia na redução de doenças cardíacas e da pressão sanguínea, além de evitar doenças como catarata.
- 4ª causa de morte no mundo - o baixo consumo de frutas e verduras.
- Quantidade recomendada:
  - três a cinco frutas e pelo menos 3 tipos de verduras diferentes por dia .



## PEIXES



- Peixes ricos em ômega 3 (sardinha, salmão, atum, bacalhau), previnem infartos e derrames – protegem o coração, reduzem o colesterol “ruim” (LDL) e aumentam o “bom” (HDL);
- Podem reduzir dores de artrite, melhorar a depressão e proteger o cérebro contra doenças como o mal de Alzheimer;
- Quantidade recomendada:
  - 180 gramas por semana (p/ reduzir risco de doenças do coração);
- Substituir a carne 2 a 3 vezes por semana, COZIDO, ASSADO OU GRELHADO  
FRITURAS E MOQUECAS **inativam** o efeito protetor

## SOJA

- Seu consumo regular pode diminuir os níveis de colesterol LDL;
- Ajuda a reduzir o risco de doenças do coração;
- Ajuda a regular o intestino;
- Pode ajudar a amenizar incômodos da menopausa e a prevenir o câncer de mama e de cólon;
- Quantidade recomendada:
  - 150 gramas de grão de soja por dia (uma xícara de chá).



## TOMATE

- Auxilia na prevenção do câncer de próstata;
- Quantidade recomendada:
  - uma colher e meia (sopa) de molho de tomate por dia

- Outros alimentos fontes de licopeno:

- Melancia
- Goiaba
- Mamão
- Caqui



## UVA VERMELHA

- Substância: RESVERATROL - presente no vinho tinto seco ou no suco de uva vermelha;
- Ajuda a aumentar o colesterol bom;
- Evita o acúmulo de gordura nas artérias, prevenindo doenças do coração;
- Quantidade recomendada :
  - dois copos de suco de uva ou uma taça de vinho tinto SECO por dia.







# SIGNIFICADO DAS CORES DOS ALIMENTOS





As cores dos alimentos são determinadas pela presença dos **pigmentos**.

Estas substâncias, além de colorir desempenham, freqüentemente, **papéis importantes na prevenção e na proteção do organismo contra doenças infecciosas.**

Uma dieta **colorida** tem mais chances de ser equilibrada e mais saudável.

## Alimentos Brancos

O leite, queijo, couve-flor, batata, arroz, cogumelo e banana são as melhores fontes de cálcio e de potássio.

Estes minerais são importantes porque:

1. Contribuem na formação e manutenção dos ossos.
2. Ajudam na regulação dos batimentos cardíacos.
3. São fundamentais para funcionamento do sistema nervoso e dos músculos.





## Alimentos Vermelhos

O **licopeno** é uma substância que age como **antioxidante** e é responsável pela cor vermelha do morango, tomate, melancia, caqui, goiaba vermelha, framboesa, cereja.

Mais recentemente foi apontado como um protetor eficaz contra o aparecimento de câncer de próstata.

Os alimentos vermelhos contêm, ainda, antocianina que estimula a circulação sanguínea.



## Alimentos Amarelos

O mamão, a cenoura, a manga, a laranja, a abóbora, o pêssego e o damasco são alimentos de cores amarela ou alaranjada que são ricos em **vitamina B-3** e **ácido clorogênico**.

São substâncias que mantêm o sistema nervoso saudável e ajudam a prevenir o câncer de mama.

Para completar, eles também possuem **beta-caroteno**, um antioxidante que ajuda a proteger o coração e retarda o envelhecimento.





## Alimentos Arroxeados

Os alimentos **azulados e arroxeados**, como a uva, a ameixa, o figo, a beterraba, a berinjela e o repolho-roxo contêm ácido elágico, substância que:

1. Retarda o envelhecimento.
2. Neutraliza as substâncias cancerígenas prevenindo diversos tipos de câncer.



## Alimentos Verdes

Os **alimentos de cor verde** como os vegetais folhosos, o pimentão, o salsaão e as ervas contêm: cálcio, clorofila, vitamina C e vitamina A, substâncias com os seguintes efeitos:

1. Desintoxicam as células;
2. Inibem radicais livres (que danificam as células e causam doenças);
3. Tem efeito anticancerígeno e ajudam a proteger o coração.
4. Protegem o cabelo e a pele.
5. Melhoram o sistema imunológico
6. Importante para os ossos e contração muscular.



## Alimentos Marrons

As fibras e vitaminas do complexo B e E são, principalmente, encontradas nas nozes, aveia, castanhas e cereais integrais como arroz, trigo e centeio.

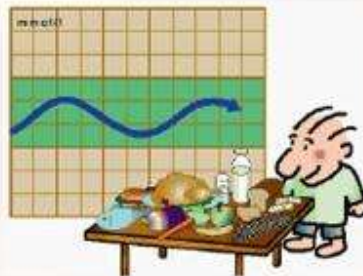
Consuma alimentos integrais, que tem uma **cor marrom** (pães, biscoitos, macarrão, etc).

1. Melhoram o funcionamento do intestino.
2. Combatem a ansiedade e a depressão.
3. Previnem o câncer e as doenças cardiovasculares.





# Uma alimentação saudável colorida e com alimentos funcionais...



... trará benefícios para sua saúde agora e,  
principalmente, no futuro.



Preparado por:  
Serviços Compartilhados  
Regional Norte-Nordeste  
SMS/SSO

 **PETROBRAS**