

BENEFÍCIOS DE UMA DIETA COM
BAIXO TEOR DE SÓDIO E RICA EM

Temperos Naturais

Growth
SUPPLEMENTS

ÍNDICE:

CAPÍTULO 1

Fontes de sódio na alimentação pg 4

CAPÍTULO 2

Os malefícios do sódio em excesso pg 6

CAPÍTULO 3

Benefícios de uma dieta balanceada em sódio pg 7

CAPÍTULO 4

Como dar sabor à comida sem sal? pg 11

CAPÍTULO 5

Benefícios dos temperos naturais pg 13

Conclusão pg 15

INTRODUÇÃO

Sódio é o nome de um eletrólito que está presente no fluído extracelular (exterior das células). Pode ser encontrado em grande quantidade no cloreto de sódio, mais conhecido como sal de cozinha. Este nutriente é fundamental para manutenção da saúde, pois tem papel importante na manutenção do volume e da osmolaridade do líquido que se encontra fora das células.

Ele também contribui para o equilíbrio ácido-básico (pH do organismo), para o metabolismo de nutrientes, é imprescindível para a contração e relaxamento muscular e transmissão de impulsos nervosos.

Mas o fato é que não encontramos apenas benefícios com o consumo deste eletrólito, por este motivo a ingestão adequada em adultos jovens saudáveis de sódio foi estabelecida em 1,5g/dia, equivalente a aproximadamente 4g de sal de cozinha.

A man with a beard and short dark hair, wearing a white lab coat over a black t-shirt, is sitting at a desk. He is holding a black pen in his right hand and looking directly at the camera. The background is a blurred office setting with a framed picture on the wall.

Diogo Círico,
Nutricionista Growth

CAPÍTULO 1

FONTES DE SÓDIO NA ALIMENTAÇÃO



A maior concentração de sódio é encontrada no sal de cozinha, que é composto por 40% de sódio e 60% de cloreto. Tanto o sódio quanto cloreto de sódio podem ser encontrados em produtos industrializados, no processamento de alimentos e em preparações industriais.

Além disso o sódio está presente naturalmente em alimentos de origem animal como carnes, leite e ovos.

Outras fontes importantes de sódio são os temperos industrializados (caldos concentrados em pó ou tabletes), molhos prontos (ketchup, mostarda, maionese, molho tártaro, molho de soja), pasta de soja (missô), molho inglês, molhos para saladas industrializados, sopas desidratadas, salgadinhos de pacote do tipo snacks, carnes, aves e peixes processados, salgados e/ou defumados (carne-seca, toucinho, bacon, nuggets de frango, bacalhau, peixes em salmoura, sardinha e atum enlatados, patês), embutidos (linguiça, salsicha, mortadela, paio, salame, chouriço) e enlatados (ervilha, milho, picles, molho de tomate, azeitona, palmito).

QUANTIDADE DE SÓDIO PRESENTE EM ALGUNS ALIMENTOS, SEGUNDO PORÇÃO USUAL

Alimento	Porção	Peso (g)	Sódio (mg)
IN NATURA			
Leite integral	1 xícara de chá	182	116,5
Carne bovina (crua)	1 filé	75	37,5
Linguiça (crua)	1 gomo	50	588
Ovo	1 unidade	50	83
INDUSTRIALIZADOS			
Azeitona	3 unidades	10	156,7
Biscoito tipo cream craker	5 unidades	32	273,3
Pão francês	1 unidade	50	253
Pão de queijo	1 unidade	40	309,2
Queijo minas frescal (sem sal)	1 ½ fatia	50	15,5
Queijo parmesão	3 colheres de sopa	30	553,2
Manteiga com sal	1 colher de sopa	10	57,9
Maionese	1 colher de sopa	15	118,1
Macarrão instantâneo	1 pacote	90	1683
Sopa instantânea (cebola)	1 envelope	14	520
TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS			
Ajinomoto	1 colher de café	1	125*
Sazon	1 envelope	5	750*
Caldo de carne	1 tablete	9	1996,2
Shoyu	1 colher de sopa	10	502,4

*Fonte: Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes Sódio
Bazanelli, A. P.; Cuppari, L.; 2009*





CAPÍTULO 2

OS MALEFÍCIOS DO SÓDIO EM EXCESSO



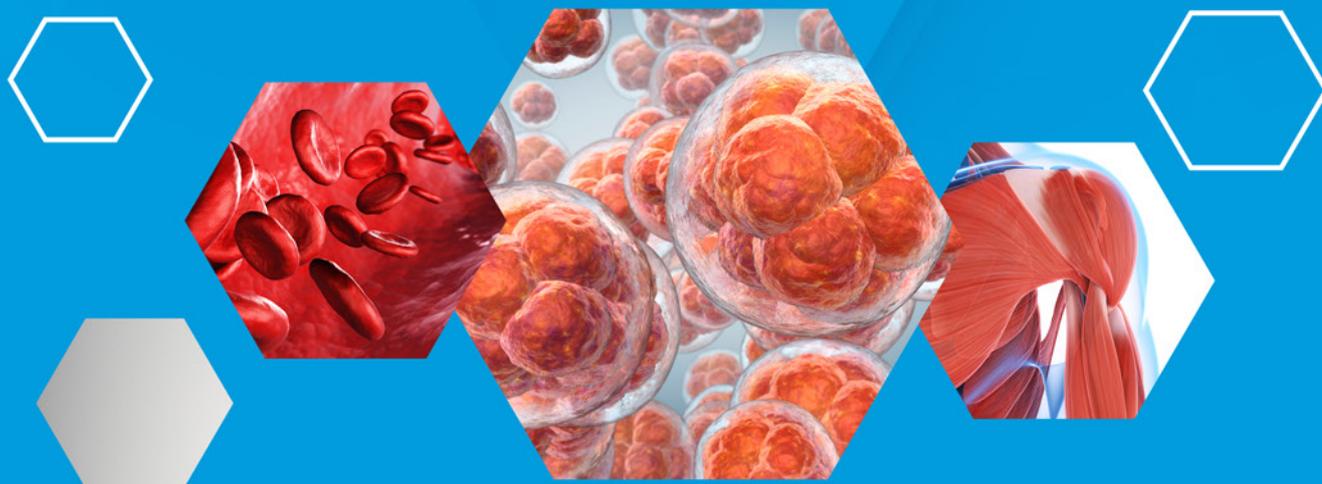
Como vimos, estamos cercados de produtos fabricados com sódio. Dados de pesquisas epidemiológicas mostram que o consumo da população brasileira é em média duas vezes maior que o valor preconizado pela Organização Mundial da Saúde.

Os problemas decorrentes deste excesso são inúmeros, podemos listar desde hipertensão arterial, aumento do risco de mortalidade por doenças cardiovasculares, doenças renais, acidente vascular cerebral, obesidade e alguns tipos de cânceres (estômago).

Além disso, o sódio dietético deve estar equilibrado com potássio, quando há excesso de sódio podemos encontrar um desequilíbrio entre eles podendo causar problemas na harmonia das nossas funções fisiológicas.

CAPÍTULO 3

BENEFÍCIOS DE UMA DIETA BALANCEADA EM SÓDIO



- Controle da pressão arterial, o que pode indiretamente reduzir a incidência de aterosclerose, doença cardíaca coronariana, hipertrofia e insuficiência cardíaca, dissecção da aorta, insuficiência renal e acidente vascular cerebral hemorrágico.
- Estímulo do funcionamento de um mecanismo chamado Bomba Sódio-Potássio que faz parte da regulação hidroelétrica da célula, ou seja, basicamente quem controla entrada e saída da célula.
- Participa da absorção de nutrientes durante a digestão.
- Controle da pressão arterial.
- Permite a perfeita condução de impulsos nervosos e controle na contração e relaxamento muscular.

Por este motivo podemos concluir que o controle do sódio dietético é importante para saúde e pode ajudar a aumentar a qualidade e expectativa de vida.



OK NUTRI, SE EU EXCLUIR O SAL DA DIETA JÁ ESTOU LIVRE DE QUALQUER RISCO?

Por incrível que pareça, a ciência e os avanços da tecnologia dos alimentos têm evidenciado que o sal pode ser uma das menores preocupações. O fato é que nos dias de hoje encontramos a incorporação de uma quantidade muito grande de aditivos alimentares em produtos industrializados, preparações e receitas. Como exemplo podemos citar conservantes, estabilizantes, emulsificantes, acidulantes, corantes, edulcorantes, espessantes, gelificantes... São mais de 200 substâncias cadastradas no Ministério da Saúde para uso em alimentos. Mas não é pelo fato de estarem cadastradas que estas substâncias não trazem malefícios. Elas são colocadas com a intenção de melhorar o tempo de prateleira (prazo de validade), textura, sabor, aroma, solubilidade, entre outras características do alimento responsáveis pela sua aceitação pelos consumidores. Estudos científicos atuais vêm demonstrando que o consumo excessivo destes elementos é responsável pelo aparecimento de doenças crônicas degenerativas como Parkinson, Alzheimer e também o aumento da prevalência de alguns tipos de câncer.

Quando ingerimos maior quantidade de aditivos do que nutrientes criamos uma condição metabólica desfavorável, aumentando o estresse oxidativo das células. Muitas substâncias estranhas ao nosso organismo acabam causando mudanças no interior da célula através do aumento da produção de radicais livres em excesso. Este desequilíbrio pode ocasionar envelhecimento celular, doenças crônicas, doenças auto-imunes, câncer, entre outras.

De uma forma geral, temperos industrializados possuem grandes quantidades de sal, açúcares e gorduras que aumentam as chances do desenvolvimento de uma série de doenças como as do coração, diabetes, alguns tipos de cânceres. Por estes motivos a busca por temperos naturais vem crescendo a cada dia, sejam eles in natura ou sejam temperos naturais industrializados sem adição de elementos sintéticos e sódio.

É nesta área que a Growth Supplements tem investido, pois nutrição para o desempenho atlético e bom estado de saúde vai muito além dos carboidratos, proteínas e aminoácidos. A nutrição funcional evidencia a cada dia os benefícios relacionados à saúde promovido pelo consumo diário dos mais variados temperos, especiarias, ervas e condimentos naturais.

Estes elementos são substâncias capazes de imprimirem um sabor inigualável a preparação de receitas. De origem natural, adicionam pouquíssimas ou nenhuma caloria, mas com certeza são ricos em.



Temperos Growth



AGORA SEU PRATO PODE SER SABOROSO
E SAUDÁVEL AO MESMO TEMPO.

COMPRAR



CAPÍTULO 4

COMO DAR SABOR À COMIDA SEM SAL?



A natureza é rica e bondosa, possui centenas de elementos que podem ser utilizados para temperar alimentos e ainda melhorar tanto o aspecto atlético quanto a saúde das pessoas.

Como exemplos destes elementos tão benéficos à saúde, podemos citar: Aipo, Alecrim, Alho, Cebolinha, Coentro, Erva-doce, Cardamomo, Estragão, Funcho, Hortelã, Louro, Manjericão, Orégano, Salsa, Segurelha, Salvia, Tomilho, Cominho, Baunilha, Açafrão, Caril, Pimenta, Canela, Cardamomo, Colorau, Cravinho, anis, Gengibre, Mostarda, Noz-moscada, Páprica, Pimenta (preta, branca, verde e vermelha).

A maioria daquilo que podemos retirar direto da natureza, entre condimentos, ervas e especiarias, possuirá benefícios tanto no preparo dos alimentos como no fornecimento de elementos de extrema importância para o organismo. Estes ingredientes evidenciam e aguçam os sentidos através de aroma, sabor, cor e ainda ajudam na digestão, através de seu perfil de nutrientes terapêuticos. Este tema já é discutido há muito tempo na sociedade científica e inclusive foi tema de publicação no portal brasil.gov.br.

É importante que haja incentivo a hábitos de alimentação saudáveis, pois saúde, qualidade de vida e inclusive desempenho atlético são dependentes daquilo que ingerimos em nossa dieta.



CAPÍTULO 5

BENEFÍCIOS DOS TEMPEROS NATURAIS



- Fornecem vitaminas, minerais e compostos bioativos tudo isto com pouquíssima ou nenhuma caloria.
- Fornecem substâncias bioativas capazes de ajudar o organismo a combater radicais livres e também a inflamação. Lembrem-se, quem treina precisa disso! Antioxidantes e antiinflamatórios naturais, assim como o Ômega-3 presente no óleo de peixe Growth Supplements
- Possuem fitoquímicos, substâncias que podem ajudar na prevenção de doenças cardíacas
- Temperos naturais podem ser utilizados em diversas preparações culinárias trazendo sabor e aroma às receitas.



- Em casos de atletas ou indivíduos não atletas com excesso de exercício, acontece produção de altas quantidades de ERO's (espécies reativas de oxigênio), esta situação dificulta a recuperação muscular, pode reduzir a função imune e aumentar a incidência de doenças oportunistas que prejudicam o treinamento, tais como gripes e resfriados. Em casos mais graves pode ocorrer aumento no risco de lesão durante os treinamentos e competição. Os temperos naturais possuem capacidade combater tais elementos tóxicos gerados nos exercícios físicos de alta intensidade, e podem, através de seus nutrientes, estimular o organismo a combater tais elementos danosos.
- Possuem ação antialérgica, antiarteriogênica, antiinflamatória, antimicrobiana, antitrombótica, cardioprotetora e vasodilatadora.
- Alguns dos extratos presentes nestes vegetais podem estimular todo o processo digestivo, desde o início através da produção de saliva, até a secreção de sucos digestivos e enzimas, melhorando assim a digestibilidade dos nutrientes.
- Os temperos podem oferecer ação antioxidante e anti-inflamatória sobre a mucosa gástrica e intestinal, por este motivo estes elementos fazem parte de prescrição dietoterápica de doenças do trato gástrico. É tamanha a importância destes elementos que eles não fazem mais parte apenas da lista de sugestões prescritos pelos nutricionistas, elas são parte da exigência e cabe aos profissionais orientar a correta combinação dentro desta grande família de elementos.
- O envelhecimento celular é uma situação observada em alguns atletas que possuem hábitos alimentares inadequados, geralmente aqueles que consomem poucos vegetais. Esta população possui necessidades nutricionais aumentadas, os temperos possuem nada mais nada menos que um grande número de tipos diferentes de elementos com funções antioxidantes que combatem e ajudam a prevenir o envelhecimento celular.



CONCLUSÃO

O fato é que podemos influenciar significativamente o sistema imune com adição de substâncias presentes nestes ingredientes naturais. A capacidade antioxidante destes elementos é ligada ao fornecimento de compostos fenólicos, tais como flavonóides e terpenóides (exemplo timol, carvacrol e eugenol). São pelo menos cinco grandes famílias de fotoquímicos que podem ser encontrados nos temperos que a Growth Supplements acaba de lançar.

Muito tem sido falado sobre estes compostos presentes em alta concentração nos temperos, este assunto tem sido abordado em congressos, eventos de pesquisa. É cada vez maior o interesse dos pesquisadores e de profissionais da área da saúde sobre seus benefícios no esporte. São evidentes as melhoras tanto no desempenho durante os exercícios como melhora na recuperação muscular após o treinamento.

Conforme visto anteriormente, uma dieta com baixa ingestão destes elementos bioativos pode desfavorecer indivíduos atletas e não atletas em relação a oferta de nutrientes. Estes compostos bioativos permitem que o organismo esteja equilibrado, situação que favorece o perfeito funcionamento de todos os mecanismos usados no treinamento físico, que por sua vez polpa nutrientes que poderão ser usados especificamente para recuperação muscular.

Material elaborado por Nutricionista Esportivo Diogo Círico,
Responsável Técnico Growth Supplements.



***G*rowth**
SUPPLEMENTS