

# VIDA

Para inspirar-se

ALIMENTAÇÃO

COMO

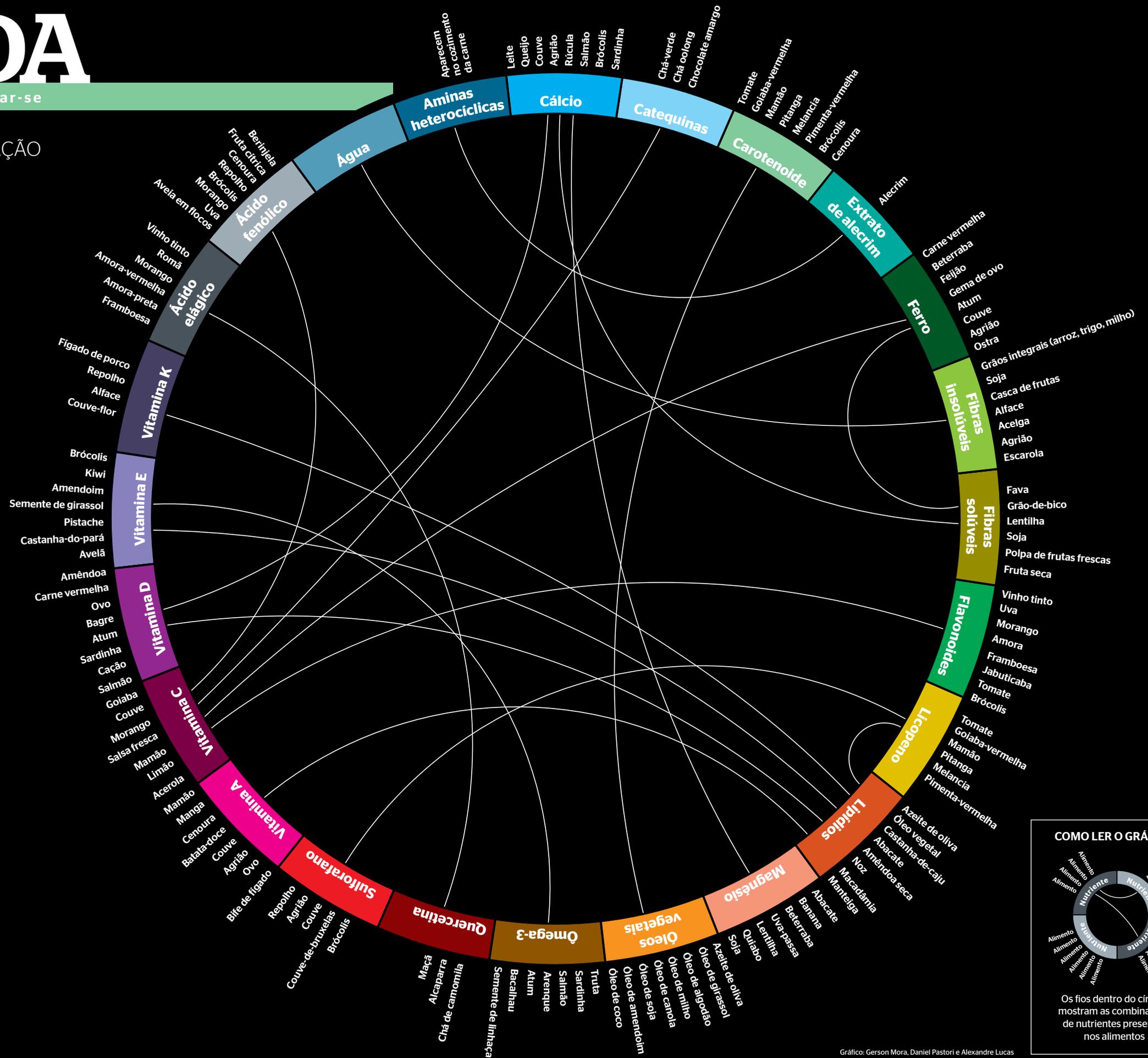
MONTAR

SEU

PRATO

A combinação correta dos alimentos aumenta nossa capacidade de aproveitar o melhor de seus nutrientes. As novas regras para uma dieta saudável

Natália Spinacé e Margarida Telles



**COMO LER O GRÁFICO**

Os fios dentro do círculo mostram as combinações de nutrientes presentes nos alimentos

**H**ouve um tempo em que, se alguém dizia que uma comida era boa, queria dizer que sentia prazer na refeição. Hoje, quando alguém fala em comida boa, em geral quer dizer que faz bem à saúde. Parece que, depois de 2.500 anos, finalmente estamos prestando atenção ao que o grego Hipócrates, pai da medicina, pregava: “Faça do seu alimento seu remédio”. E tome alho para resfriado, abacate para a pele, feijão para controlar o nível de ferro... Se você é dessas pessoas (e quem não é?) que vivem prestando atenção aos efeitos dos alimentos que consomem, prepare-se: a lista acaba de crescer. Segundo estudos recentes em culinária e saúde, os alimentos não têm efeito isolado. Eles agem em conjunto. Ingerir dois ingredientes juntos surte efeitos diferentes de consumi-los em separado. Isso porque, em seu corpo, eles interagem. No pior dos casos, fazem você passar mal. No melhor, facilitam a absorção de seus nutrientes e podem ajudar no tratamento de doenças como alergias, insônias e até alguns tipos de câncer. Antes, para comer bem, bastava procurar alimentos saudáveis, como frutas, verduras, legumes, cereais integrais e carnes com pouca gordura. De preferência, de boa procedência. Agora, os pesquisadores de alimentos afirmam que é preciso pensar em como combinar esses ingredientes.

Vem daí a nova moda no mundo da culinária saudável: o poder da combinação dos alimentos. De acordo com ela, comer dois ingredientes cria reações superpoderosas. “Ao somarmos um mais um podemos obter quatro. O total é maior que a soma das partes individuais”, diz Elaine Magee, nutricionista da Universidade Stanford, nos Estados Unidos, e autora de 25 livros sobre nutrição, incluindo o *Food synergy (Sinergia da comida)*. “Está provado que alguns componentes produzem grandes resultados quando consumidos juntos.”

Essas combinações podem ser feitas em nossa casa. Uma série de estudos mostra que ampliar a potência de um nutriente é simples. A maior parte usa alimentos comuns à mesa do brasileiro, como alface, rúcula, tomate, laranja, ovos e peixes. As combinações são especialmente valiosas para quem precisa repor algum tipo de nutriente ou usar a alimentação como forma de reforçar terapias.

A importância da combinação entre alimentos voltou a ganhar força nos últimos anos com o aumento do número de estudos. “A eficácia de certas combinações é comprovada”, afirma Steven Schwartz, pesquisador de ciência dos alimentos na Universidade de Ohio. “Um exemplo é a união do tomate ou da cenoura com a gordura presente em comidas como o abacate. Quando consumidos juntos, esses alimentos reduzem a ação das substâncias chamadas radicais livres, que aceleram o envelhecimento das células.” Diferentemente de

outras dietas famosas, que ainda levantam polêmica sobre sua eficácia para a saúde, a sinergia entre alimentos é apoiada por diferentes linhas de pesquisa. Médicos e nutricionistas concordam que, em muitos casos, comer dois nutrientes numa mesma refeição aumenta o aproveitamento de um deles. “Alguns alimentos precisam necessariamente de outros para ser absorvidos”, diz Renata Cintra, professora do instituto de biociências da Unifesp.

A ciência da combinação dos alimentos começa a chegar às mesas de restaurantes. Foi criado nos Estados Unidos, no fim do ano passado, um selo para cozinhas que investem em misturas saudáveis, o SPE, abreviação do latim *Sanitas per escam* (algo como “saúde por meio da comida”). Seu criador, o belga Emmanuel Verstraeten, pesquisou durante dez anos combinações de alimentos na cozinha de seu restaurante, o Rouge Tomate, em Bruxelas.

Ao levar seu restaurante para Nova York, Emmanuel se uniu aos pesquisadores Eric Rimm, de Harvard, Jeffrey Blumberg, da Escola de Medicina de Tufts, e John Foreyt, da Escola de Medicina de Baylor, ambas nos EUA, para criar combinações que ajudem os nutrientes dos pratos e tenham menos gordura, sal e açúcar. Ele conseguiu montar um cardápio sem descuidar do sabor. Seu Rouge Tomate está entre os restaurantes recomendados pelo conceituado guia de gastronomia *Michelin*. De quebra, Emmanuel criou um novo negócio: presta consultoria para restaurantes que queiram ajustar seus menus às combinações propostas pelo selo. Ele cobra, em média, R\$ 600 por prato. Nos EUA, mais seis restaurantes conseguiram o certificado, e outros 15 estão com o processo em andamento.

No restaurante The Living Room, em Nova York, um dos primeiros a aderir ao SPE, o frango assado passou por modificações para conseguir o certificado. A manteiga foi trocada por uma quantidade

reduzida de óleo, que deve permanecer no prato para auxiliar a absorção da vitamina A. As batatas assadas com a casca são ricas em fibra e em vitamina C. Entraram no lugar do purê de batatas. A couve-de-bruxelas deu lugar às folhas de dente-de-leão, fonte de minerais como potássio e cálcio e das vitaminas A, B6 e C. O resultado foi uma diminuição em 39% das calorias totais, e o prato passou a ter 25% do total de vitaminas e minerais recomendados durante um dia. “Já seguíamos essa filosofia da comida saudável, mas o certificado legitimará isso”, afirma James Carpenter, chef do The Living Room.

No Brasil, ainda não existe iniciativa parecida com o SPE. A última tentativa de estimular a adoção de escolhas mais saudáveis nos restaurantes falhou. Em 2009, o Conselho de Nutricionistas de São Paulo criou um certificado para restaurantes com um nutricionista na equipe. “A maioria dos donos ▶

**SALADA DE ATUM**  
Restaurante Rouge Tomate

**INGREDIENTES**

ÔMEGA-3 ATUM

VITAMINA C ERVILHA-TORTA

VITAMINA E CEBOLA-ROXA

O atum é rico em gordura ômega-3, boa para reduzir o colesterol. Os vegetais crus, ricos em vitamina C e E, anulam o efeito oxidante da gordura e potencializam seus benefícios



**Conheça**  
outras  
combinações em  
[epoca.com.br](http://epoca.com.br)

**CARLA ADRIANA NOGUEIRA CIRILO**  
Analista de sistemas  
39 anos

**O PROBLEMA**  
Intolerância à lactose e fibromialgia, tipo de reumatismo

**NOVA ALIMENTAÇÃO**

LIPÍDIOS COCO

VITAMINA A

VITAMINA D

VITAMINA K

VITAMINA E

CALDO DE LEGUMES

Carla cortou leite e derivados de sua dieta. Passou a comer mandioca com azeite no café da manhã, a tomar caldo de legumes e a comer polpa de coco à tarde. A gordura do coco ajuda a absorver as vitaminas da sopa

de restaurantes acha um custo desnecessário”, diz Maria Lúcia Tafuri Garcia, presidente da Sociedade Brasileira de Nutrição. O certificado foi abolido no ano passado.

Mas há restaurantes que cuidam da combinação de nutrientes. A chef Tatiana Cardoso, formada pela Natural Cookery School, em Nova York, é uma delas. “Pensar em combinar os nutrientes adequados é nutrição básica. Mas quase ninguém se lembra disso”, afirma. Tatiana comanda as cozinhas do Moinho de Pedra e do Natural com Arte, em São Paulo. O paulistano Renato Caleffi, chef do Le Manjue Bistrô, conta com a ajuda de um nutricionista para montar seus pratos. O arroz amazônico, um dos mais pedidos, mistura pirarucu em cubos grelhado com três tipos de arroz: cateto, vermelho e negro integral. Leva ainda pequi, espinafre, castanha-de-caju, salsa, tomate-cereja e azeite. O ferro do espinafre é absorvido com a ajuda da vitamina C da salsa; o licopeno do tomate, com o auxílio do azeite; e a gordura do pirarucu ajuda a diluir as vitaminas da castanha e do pequi. “A comida precisa ser pensada como uma forma de obter saúde”, diz Renato.

#### TERAPIA ALIMENTAR

Uma combinação campeã são alimentos ricos em gordura (como azeite, castanhas e abacate) com as fontes de vitaminas A (do agrião), E (do brócolis), D (do salmão) e K (da couve-flor). São ingredientes que muitas vezes andam juntos nas receitas do dia a dia. Além de gostosa, agora se sabe que a combinação também é boa para a saúde. “Essa mistura é eficaz porque essas vitaminas precisam ser dissolvidas na gordura para uma melhor absorção pelo intestino”, diz Linda Antinoro, nutricionista do hospital Brigham and Women’s, em Boston. Muitas dessas duplas de alimentos parecem eficazes no combate às células cancerígenas. Diferentes estudos sugerem que sua ingestão é aconselhável para quem trata algum tipo de câncer ou tenha predisposição à doença. A ingestão de um nutriente presente nas maçãs (a quercetina) aumenta a capacidade de outro encontrado nas framboesas (o antioxidante elágico) para destruir células cancerígenas. A combinação de uma substância presente no chá-verde (a catequina) com a vitamina C encontrada no suco de limão tem efeito similar. A vitamina C também pode fazer par com outra substância. Quando consumida com aveia ou cenoura (ricos em ácido fenólico), atua de forma mais rápida e eficaz para combater o colesterol ruim, que pode entupir as artérias (LDL). Isso é importante para pessoas com doenças coronárias ou histórico de derrames.

Um desses estudos, conduzido pela Universidade de Illinois e publicado na revista científica *Cancer Research*, trata

dos benefícios da combinação de tomates e brócolis para quem tem câncer de próstata. Os cientistas de alimentos John Erdman e Kirstie Canene-Adams alimentaram ratos com células cancerígenas com uma dieta composta de 10% de tomate e 10% de brócolis. Outros ratos comeram esses alimentos separados, ou apenas suplementos com seus princípios ativos. Depois de 22 semanas, os ratos com dieta combinada de brócolis e tomate tinham os menores tumores. “Homens mais velhos com câncer de próstata que optaram por observar a evolução da doença antes da quimio ou da radiação devem considerar seriamente a inclusão de mais brócolis e tomate em suas dietas”, afirma Kirstie. As pesquisas sobre combinações de ali-

mentos consideram apenas os ingredientes naturais, não suplementos nem vitaminas em cápsulas. Os estudos do pesquisador David Jacob, da Universidade de Minnesota, mostram por quê. Ele afirma que a interação existe até mesmo dentro de um único ingrediente. “Cada alimento tem milhares de componentes. Eles são digeridos pelo corpo em sequências que ajudam na absorção dos nutrientes, ou para evitar componentes ruins”, diz. Como as nozes, ricas em propriedades antioxidantes que protegem contra as gorduras do próprio alimento.

A nutricionista Márcia Barletta, de 57 anos, se curou de uma diarreia crônica que persistia por dez anos com a ajuda de uma alimentação regrada e das combinações certas. Ela teve uma peritonite, infecção de uma membrana que reveste o abdome. Fez cirurgia e ficou 60 dias internada, tomando antibióticos. Quando recebeu alta, seu intestino não era mais o mesmo. “Tinha dores de barriga todos os dias. Mal acabava de comer e corria para o banheiro.” Márcia teve desnutrição e chegou a pesar 38 quilos. Foi quando procurou a ajuda de uma nutricionista funcional, especializada em tratamentos com alimentos. “Desenvolvi alergia ao glúten e à lactose”, diz. A alimentação de

Márcia mudou. Sua fonte de cálcio passou a ser o suco de couve com alguma fruta ácida. A acidez da fruta aumenta a do estômago – e isso favorece a absorção dos minerais da couve. “Ela passou a comer mais frutas, legumes e cápsulas de lactobacilos, para recompor a flora intestinal”, diz a nutricionista Gisela Savioli, que tratou Márcia.

A melhora na dieta pode auxiliar na cura de outras doenças. A analista de sistemas Carla Adriana Nogueira Cirilo, de 39 anos, sentia dores por todo o corpo, tinha ínguas e foi diagnosticada com fibromialgia, um tipo de reumatismo caracterizado por dores generalizadas. Mesmo com o tratamento com um reumatologista, as dores persistiam. Carla procurou uma nutricionista ►

#### FRANGO ASSADO

Restaurante The Living Room

##### INGREDIENTES

ÓLEO VEGETAL AZEITE

VITAMINA A DENTE-DE-LEÃO

Na receita do restaurante, o azeite entrou no lugar da manteiga. Ele ajuda na absorção da vitamina A do dente-de-leão

FIBRAS SOLÚVEIS BATATA-DOCE

CÁLCIO DENTE-DE-LEÃO

As fibras da batata assada com casca, ricas também em vitamina C, facilitam a absorção do cálcio das folhas de dente-de-leão



MÁRCIA  
BARLETTA  
nutricionista  
57 anos

#### O PROBLEMA

Depois de enfrentar uma peritonite (inflamação de uma membrana que reveste a cavidade abdominal), ela desenvolveu diarreia crônica

#### NOVA ALIMENTAÇÃO

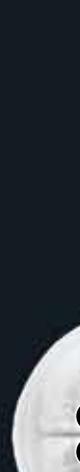
FERRO COUVE

VITAMINA C FRUTAS

Márcia cortou o glúten e a lactose. Passou a tomar suco de couve com fruta, em jejum. A acidez da fruta aumenta a do estômago. Isso favorece os minerais da couve. Incluiu mais frutas, verduras e legumes

# COMO COMBINAR OS ALIMENTOS

Quinze misturas que aumentam o poder nutritivo dos ingredientes. E seus efeitos benéficos para a saúde



**1** **VITAMINA A** BRÓCOLIS

\*

**VITAMINA K** ALFACE

**VITAMINA E** AMÊNDOA

**LIPÍDIO** AZEITE DE OLIVA

**VITAMINA D** SALMÃO

As vitaminas A, D, E e K precisam de gordura para ser absorvidas.

Elas são importantes para a visão (A), sistema imune (E), coagulação (K) e absorção de cálcio (D)

**SUGESTÃO DE CONSUMO**

Salmão com salada de alface, brócolis, amêndoa e tomate temperada com azeite

**2** **CATEQUINAS** CHÁ-VERDE

\*

**VITAMINA C** LIMÃO

A vitamina C aumenta a absorção

de catequinas. São antioxidantes, protegem as células e reduzem o colesterol LDL.

Diminuem os riscos de câncer e derrames

**SUGESTÃO DE CONSUMO**

Chá-verde com limão espremido

**3** **AMINAS HETEROCÍCLICAS** CARNES

\*

**EXTRATO DE ALECRIM** ALECRIM

Os antioxidantes presentes no alecrim ajudam a combater em até 70% a formação de aminas heterocíclicas, substâncias apontadas como fatores cancerígenos

**SUGESTÃO DE CONSUMO**

Bife bovino grelhado com alecrim

**7** **LICOPENO** TOMATE

\*

**LIPÍDIO** AZEITE

O lipídio potencializa a absorção do licopeno, substância que ajuda a impedir e a reparar os danos celulares

**SUGESTÃO DE CONSUMO**

Molho de tomate com azeite

**8** **ÔMEGA-3** TRUTA

\*\*

**VITAMINA E** AMÊNDOA

O ômega-3 ajuda a reduzir os níveis de colesterol ruim, mas danifica as células.

A vitamina E impede isso

**SUGESTÃO DE CONSUMO**

Truta com molho de amêndoas

**9** **FERRO** COUVE

\*\*

**VITAMINA C** LARANJA

A vitamina C auxilia a absorção do ferro encontrado em vegetais. Ajuda na produção de glóbulos vermelhos

**SUGESTÃO DE CONSUMO**

Suco de couve com laranja

**10** **FLAVONOIDES** TOMATE

\*\*

**VITAMINA C** RÚCULA

Tanto os flavonoides como

a vitamina C são mais potentes e ajudam a proteger as células

**SUGESTÃO DE CONSUMO**

Salada de tomate com rúcula

**11** **CAROTENOIDE** CENOURA

\*\*

**ÓLEO VEGETAL** AZEITE DE OLIVA

Os carotenoides precisam do óleo para se dissolver e ser absorvidos. Estimulam o sistema imune

**SUGESTÃO DE CONSUMO**

Cenoura crua com azeite

**4** **ÔMEGA-3** PEIXE

\*

**ÁCIDO ELÁGICO** VINHO TINTO

O ácido elágico eleva a absorção do ômega-3, um tipo de gordura que auxilia na diminuição do colesterol ruim e ajuda a prevenir o entupimento das artérias

**SUGESTÃO DE CONSUMO**

Peixe, como truta, salmão ou sardinha, marinado no vinho

**5** **CÁLCIO** BRÓCOLIS

\*\*

**VITAMINA D** OVO

**MAGNÉSIO** BETERRABA

A vitamina D e o magnésio auxiliam na fixação do cálcio nos ossos

**SUGESTÃO DE CONSUMO**

Salada de brócolis, ovo cozido e beterraba

**6** **ÁCIDO ELÁGICO** FRAMBOESA

\*

**QUERCETINA** MAÇÃ

O ácido elágico favorece a ação da quercetina, substância que protege células boas e destrói células cancerígenas

**SUGESTÃO DE CONSUMO**

Salada de frutas com framboesa e maçã com casca

**12** **LICOPENO** TOMATE

\*

**SULFORAFANO** BRÓCOLIS

Compostos presentes em ambas as substâncias, quando combinados, ajudam no combate ao câncer de próstata

**SUGESTÃO DE CONSUMO**

Molho com 1,4 xícara de brócolis, 2,5 xícaras de tomates picados e 1 xícara de molho de tomate

**13** **ÁCIDO FENÓLICO** AVEIA EM FLOCOS

\*

**VITAMINA C** SUCO DE LARANJA

A vitamina C faz com que o ácido fenólico atue de forma mais rápida e eficaz no combate ao colesterol ruim, o que diminui o risco de derrames

**SUGESTÃO DE CONSUMO**

Salada de frutas com suco de laranja e aveia em flocos

**14** **FIBRA SOLÚVEL** GRÃO-DE-BICO

\*

**CÁLCIO** COUVE

**FERRO**

As fibras solúveis atuam no intestino, aumentando sua acidez. Isso facilita a absorção do cálcio e do ferro, que ocorre no intestino

**SUGESTÃO DE CONSUMO**

Salada de couve com grão-de-bico

**15** **FIBRA INSOLÚVEL** ACELGA

\*

**ÁGUA**

As fibras têm a função de aumentar o volume do bolo fecal. A água é fundamental nesse processo, pois hidrata essas fibras e faz com que fiquem volumosas

**SUGESTÃO DE CONSUMO**

Salada de acelga e água como bebida

## LISTA DE SUBSTITUIÇÕES

A convite de EPOCA, médicos e nutricionistas elaboraram uma seleção de alimentos para cada nutriente

### ÁCIDO ELÁGICO

Framboesa  
Amora-preta  
Morango  
Romã  
Vinho tinto

### ÁCIDO FENÓLICO

Aveia em flocos  
Uva  
Morango  
Brócolis  
Repolho  
Cenoura  
Berinjela  
Frutas cítricas

### AMINAS HETEROCÍCLICAS

Carne cozida em alta temperatura

### CÁLCIO

Leite  
Queijo  
Couve  
Agrão  
Rúcula  
Brócolis  
Sardinha  
Salmão  
Figo seco  
Amêixa seca  
Amêndoa  
Coalhada  
Bacalhau

### ÔLEOS VEGETAIS

Azeite de oliva

Óleos de girassol, algodão, milho, canola, soja, amendoim e coco

### ÔMEGA-3

Truta  
Sardinha  
Salmão  
Arenque  
Atum  
Bacalhau  
Semente de linhaça  
Castanha  
Noz

### CATEQUINAS

Chá-verde  
Chá oolong  
Chocolate amargo

### CAROTENOIDES

Tomate  
Goiaça-vermelha  
Mamão  
Pitanga  
Melancia  
Pimenta-vermelha  
Cenoura  
Laranja  
Pêssego  
Abóbora  
Manga  
Carambola  
Tangerina  
Batata-doce

### EXTRATO DE ALECRIM

Alecrim

### FERRO

Carne vermelha  
Beterraba

### MAGNÉSIO

Abacate  
Banana  
Beterraba  
Uva-passa  
Semente  
Lentilha  
Quiabo  
Soja  
Couve  
Cevada  
Arroz integral  
Farelo de milho  
Semente de abóbora  
Gergelim  
Amêndoa  
Castanha  
Ostra

### QUERCETINA

Maçã  
Alcaparra  
Chá de camomila

### SULFORAFANO

Brócolis  
Couve-de-bruxelas  
Couve  
Agrão  
Repolho

### VITAMINA A

Bife de fígado  
Ovo  
Couve  
Agrão  
Batata-doce  
Cenoura  
Manga  
Mamão  
Tomate  
Abóbora  
Pimentão  
Damasco seco  
Abacate  
Acelga

### VITAMINA C

Acerola  
Limão  
Mamão  
Salsa fresca  
Morango  
Couve  
Goiaça  
Laranja  
Brócolis  
Kiwi  
Caju  
Tomate  
Rúcula  
Couve-flor  
Abacaxi  
Abacate  
Uva

### FIBRAS SOLÚVEIS

Fava  
Grão-de-bico  
Lentilha  
Soja  
Polpa de frutas frescas  
Frutas secas

### FIBRAS INSOLÚVEIS

Arroz  
Trigo  
Soja  
Alface  
Acelga  
Agrão  
Escarola  
Espinafre  
Repolho

### VITAMINA D

Salmão  
Caçoio  
Sardinha  
Atum  
Bagre  
Ovo  
Carne vermelha  
Leite

### VITAMINA E

Amêndoa  
Avelã  
Castanha-do-pará  
Pistache  
Semente  
de girassol  
Amendoim  
Kiwi  
Brócolis  
Abacate  
Milho  
Germen de trigo  
Óleos vegetais

### VITAMINA K

Alface  
Couve-flor  
Repolho  
Fígado de porco

### LICOPENO

Tomate  
Molho de tomate  
Goiaça-vermelha  
Mamão  
Pitanga  
Melancia  
Pimenta-vermelha

### LIPÍDIOS

Azeite de oliva  
Óleos vegetais  
Castanha-de-caju  
Abacate  
Amêndoa seca  
Noz  
Macadâmia  
Manteiga  
Margarina  
Toucinho  
Banha

\* Combinações com eficácia comprovada por pesquisas  
\*\* Combinações aprovadas pelo selo americano Sanitas Per Scam (SPE)

para tratar outro problema, a intolerância à lactose, e acabou com as dores da fibromialgia. “É uma doença relacionada ao estado emocional do paciente. Essa mudança na alimentação e a solução para a intolerância podem ter tido um impacto nas dores”, diz Roberto Heymann, reumatologista da Universidade Federal de São Paulo. Carla passou a comer mandioca ou batata-doce e suco verde (couve com maçã) no café da manhã. As raízes são ingeridas com azeite ou óleo de coco, para que essa gordura segure o alimento por mais tempo no estômago e, dessa forma, a liberação da glicose seja mais lenta. No café da tarde, Carla toma sopa de abobrinha e come polpa de coco. A gordura do coco ajuda a absorver as vitaminas da sopa. Com o corpo nutrido da forma correta, Carla resolveu outro problema, a insônia. “Passei a ter sono às 21h30. A alimentação correta e nutritiva mudou minha vida”, diz.

Apesar do grande número de pesquisas acumulado nos últimos anos, há ainda algumas divergências em torno de algumas misturas específicas. É o caso das fontes de ferro, um nutriente importante para nosso metabolismo. Há duas fontes principais de ferro em nossa alimentação: as carnes vermelhas e os vegetais (legumes e verduras). O ferro da carne é abundante e facilmente absorvido por nosso organismo. O ferro que vem dos vegetais é mais difícil de ser aproveitado por nosso corpo. Isso é um desafio para quem mantém uma dieta estritamente vegetariana. Uma das soluções é misturar esses vegetais ricos em ferro com outros bem dotados de vitamina C. Um estudo da Universidade de Syracuse, em Nova York, mostrou que a vitamina C aumenta em 30% a absorção desse ferro. Ninguém discorda que essa combinação funciona. A polêmica gira em torno de alguns vegetais. Segundo pesquisadores, o espinafre, apesar da concentração de ferro que inspirou o personagem Popeye, não pode ser considerado boa fonte desse nutriente. Tudo por causa de uma substância do próprio espinafre, chamada ácido oxálico. Ela dificulta a absorção do ferro por nosso organismo. Para alguns médicos e nutricionistas, o espinafre não é boa fonte de ferro, mesmo com a ajuda da vitamina C. De acordo com Anita Sachs, nutricionista do núcleo de medicina preventiva da Unifesp, comer espinafre pode atrapalhar até a absorção de ferro de outras fontes. “Para quem precisar de ferro, o melhor é recorrer às carnes”, afirma Anita. O ácido oxálico existe em outras fontes de ferro, como beterraba e feijão.

**ARROZ AMAZÔNICO**  
Restaurante Le Manjue Bistrô

INGREDIENTES

**FERRO** ESPINAFRE

**VITAMINA C** SALSA

O ferro do espinafre é mais bem absorvido com a vitamina C da salsa

**LICOPENO** TOMATE

**LIPÍDIOS** AZEITE

O tomate, fonte de licopeno, é aquecido e bezuntado com azeite. Isso ajuda na absorção da substância

**LIPÍDIOS** PEIXE

**VITAMINA A** **VITAMINA E** CASTANHA-DE-CAJU

O pirarucu é rico em gordura insaturada (a gordura boa), que ajuda na absorção das vitaminas E e A da castanha-de-caju



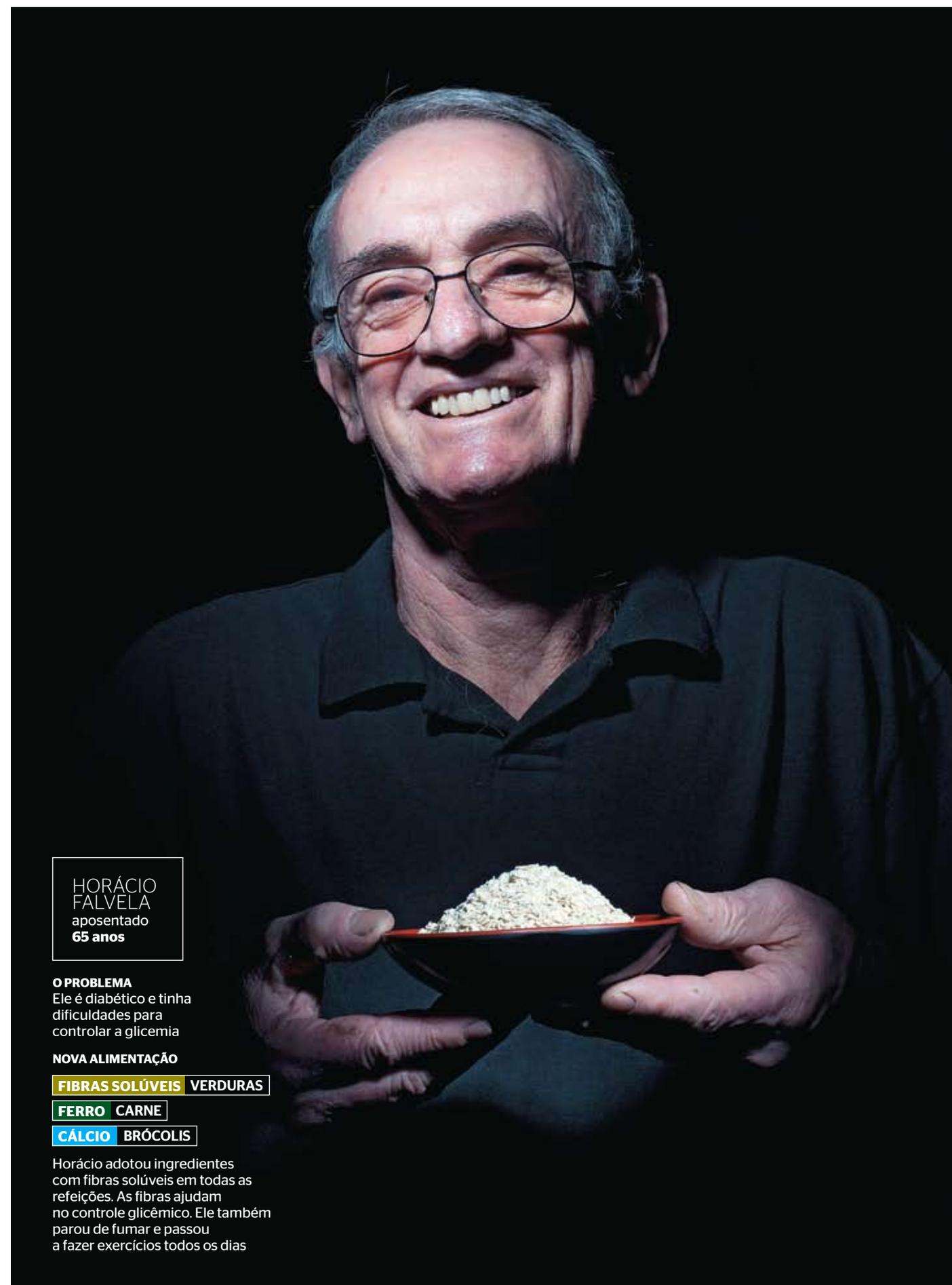
COMBINAÇÕES QUE EMPOBRECEM

Assim como as pesquisas descobriram combinações boas para o organismo, também detectaram algumas que devem ser evitadas. Consumir bebidas com cafeína com comidas gordurosas é uma delas. Estudos da Universidade de Guelph, Canadá, afirmam que os níveis de açúcar na corrente sanguínea, que disparam quando alguém ingere comidas gordurosas, dobram quando acompanhados de alguma bebida com alta dose de cafeína. Nos casos estudados na pesquisa, as taxas de açúcar no sangue de alguns aumentaram 65% após duas xícaras de café. As bebidas ricas em cafeína, como chás-pretos, também atrapalham na absorção do ferro dos vegetais. Outro cuidado importante para os vegetarianos: quem tem anemia provavelmente precisa cortar o café após as refeições. Pessoas com problemas específicos de saúde devem ter cuidados extras.

Há outras combinações suspeitas. Um composto ácido presente no vinho e no café (o tanino) reduz a absorção tanto do cálcio como do ferro. Outra substância (o ácido fítico) encontrada no tofu, na linhaça, no farelo de aveia e no milho tem interação semelhante e prejudica a absorção do cálcio, do ferro, do magnésio e do zinco.

O aposentado Horácio Falvela, de 65 anos, desenvolveu diabetes tipo 2 há dez anos. Parou de fumar, começou a praticar exercícios e, com a ajuda de uma nutricionista, descobriu que adicionar alimentos com fibras solúveis (das frutas secas, da aveia e do grão-de-bico) em todas as refeições auxilia no controle glicêmico. “Quando ingeridas com os carboidratos, que se tornarão glicose, as fibras solúveis retardam a absorção dessa glicose e reduzem a concentração do açúcar no sangue”, diz Celeste Elvira Viggiano, nutricionista da Sociedade Brasileira de Diabetes. “Minha glicemia, que sempre estava alta, agora está controlada”, afirma Horácio.

A combinação de nutrientes pode ser uma boa forma de multiplicar o efeito de substâncias indispensáveis para o corpo, como vitaminas, ferro ou cálcio. Mas não faz milagres. É preciso ter uma alimentação equilibrada e hábitos saudáveis. “Não adianta comer molho de tomate com azeite todos os dias para prevenir câncer de próstata se você continuar ingerindo muito açúcar, gordura e fumando”, afirma Nathaly Russo, nutricionista do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). “É preciso ter hábitos saudáveis para aproveitar os benefícios da alimentação.”



**HORÁCIO FALVELA**  
aposentado  
65 anos

**O PROBLEMA**  
Ele é diabético e tinha dificuldades para controlar a glicemia

NOVA ALIMENTAÇÃO

**FIBRAS SOLÚVEIS** VERDURAS

**FERRO** CARNE

**CÁLCIO** BRÓCOLIS

Horácio adotou ingredientes com fibras solúveis em todas as refeições. As fibras ajudam no controle glicêmico. Ele também parou de fumar e passou a fazer exercícios todos os dias