



SUPERALIMENTOS

Índice

- 1) O que são superalimentos?**

- 2) Os TOP 10 e suas indicações**
 - a. Goji**
 - b. Cacau**
 - c. Maca**
 - d. Produtos da abelha**
 - e. Spirulina**
 - f. Aloe Vera**
 - g. Açai**
 - h. Physalis**
 - i. Noni**
 - j. Yacon**

- 3) E os outros alimentos?**

1) O que são alimentos superalimentos?

Superalimento é todo aquele alimento ou ingrediente que, além das suas funções nutricionais básicas, quando consumido na dieta usual, produz efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou efeitos benéficos à saúde, devendo ser seguros para o



consumo.

Está relacionada as seguintes condições:

- Ser um alimento;
- Não está em formas farmacêuticas;
- Não deve ser consumido em substituição à dieta;
- Deve apresentar uma ou mais funções específicas, com o objetivo de atuar de modo a produzir efeitos benéficos à saúde.

Componentes presentes nestes alimentos:

- Vitaminas (A,E,C);
- Minerais;
- Fibras;
- Ácidos graxos essenciais (monoinsaturados e polinsaturados);
- Peptídeos;
- Flavonóides (monoflavonóides ou poliflavonóides polifenólicos)
- Outras substâncias.

Importância:

- Auxilia na prevenção de doenças;
- Auxilia na função intestinal;
- Estética;
- Envelhecimento;
- Redução de gordura corporal;
- Atividade anticarcinogênica;
- Destoxificação (Detox);
- Melhora no metabolismo do colesterol; • Etc.

O consumo de superalimentos leva-nos a alcançar mais facilmente o peso ideal. Eles facilitam a detoxificação.



Isso acontece porque conseguimos obter mais nutrientes comendo menos, devido a sua densidade nutricional.

2) Os TOP 10 e suas indicações

a. Goji

- Estimula a função imunológica;
 - Aumenta a alcalinidade e a vitalidade;
 - Protege o fígado;
 - Melhora a visão
 - Melhora a qualidade do sangue
 - Fornece fatores antienvhecimento
 - É fonte de aminoácidos, inclusive de aminoácidos essenciais como o triptofano (precursor da serotonina).
 - Fonte de ferro.
 - Contem 21 oligoelementos, sendo os principais: zinco, ferro, cobre, cálcio, selênio, fósforo, vitaminas B1, B2, B6 e E.
 - Potente antioxidante (protegem o DNA de radicais livres e danos causados por irradiações).
- Recomendação: 1 colher de sopa da fruta desidratada (hidratar antes de consumir)

b. Cacau

- Poderoso antioxidante protegendo das condições de envelhecimento. (Ex: polifenóis, catequinas, epicatequinas)
- Protegem o DNA contra danos causados pelos radicais livres.
- Fonte de Magnésio: excelente mineral alcalino (coração, cérebro)
- Fonte de ferro;

- Contém cromo: oligoelemento que ajuda a equilibrar o açúcar do sangue.
 - Manganês: ajuda o ferro na oxigenação do sangue e na formação da hemoglobina.
 - Zinco: desempenha papel importante no sistema imunológico, no fígado, no pâncreas.
 - Cobre: melhora a imunidade.
 - Vitamina C (cacau cru)
 - Ômega-6 (cacau cru)
 - Triptofano (aminoácido essencial – poderoso intensificador do bom humor): importante para produção de serotonina. Com a função aumentada da serotonina em geral diminui a ansiedade e literalmente ativa “nosso escudo de defesa contra o stress”.
 - Fibras solúveis.
 - Contem teobromina (parente da cafeína): é uma substância antibacteriana, que mata o *Streptococci mutans* (causador da cárie). É parente da cafeína, mas não é estimulante do sistema nervoso.
- Produtos com cacau cru: semente de cacau com/sem casca; nibs de cacau; pó de cacau; manteiga de cacau; pasta de cacau; pós combinados de superalimentos com cacau...

c. Maca

- A maca faz parte da família das brassicáceas ou crucíferas, que inclui o brócolis, a couve flor, couve, nabo e rabanete.
 - É cultivada a partir de sua raiz, que se parece com a do rabanete, e pode ser de cor branca, amarela e roxa.
 - A maca é um superalimento que aumenta a energia, a resistência, a oxigenação do corpo, a força física, a produção de neurotransmissores e a libido.
 - Auxilia o sistema endócrimo, as suprarrenais e a tireoide, e normalmente melhora o humor e ajuda na produção de hormônios.
- É um alimentos adaptogenico, o que significa que ela tem a capacidade de equilibrar e estabilizar os sistemas glandular e hormonal, o sistema nervoso, o sistema cardiovascular e a musculatura.

- A maca é conhecida por melhorar as seguintes condições:

- anemia
- fadiga crônica
- depressão
- infertilidade e esterilidade em humanos e animais
- falta de libido
- desnutrição
- sintomas da menopausa
- desconforto e problemas menstruais
- memória fraca
- tensão causada por stress

- O 100 g pó de maca contem aproximadamente 10 % de proteína, 9 % de fibra.

- A maca é rica em cálcio, magnésio, fosforo, enxofre, sódio, ferro, zinco, iodo, cobre, selênio, magnésio.

- É rica em vitaminas B1, B2, C e E.

- Como se encontra no mercado: em pó, em produtos enriquecidos, em cápsulas.

- Recomendação: 10 – 20 g/dia.

d. Produtos da abelha

- Produtos da abelha: mel, pólen, própolis e geléia real

- MEL:

- é rico em minerais, antioxidantes, próbióticos e enzimas. É um alimento extremamente medicinal.
- é feito à partir do néctar que as abelhas retiram das flores.
- todo mel deve ser consumido cru, pois cozido e pasteurizado não contem enzimas
- Indicações: diarreias, úlceras, infecções, síndrome do colon irritável, problemas gastrointestinais.
- Tem efeito antibiótico.
- não é recomendado para crianças menores de 1 ano, devido ao risco do botulismo, causado por contaminação

- PÓLEN:

é um dos mais completos superalimentos, pois contem vitamina B6 e todos os aminoácidos essenciais, sendo considerado boa fonte de proteína e boa fonte de energia.

- Contem altos níveis de antioxidantes que neutralizam os radicais livres.
- Aumenta a fertilidade, a força, a resistência, a energia e a velocidade.
- Proporciona uma recuperação mais rápida dos exercícios.
- Aumenta a definição e o crescimento muscular.
- Em processos alérgicos, ajuda na redução da produção da histamina, melhorando o quadro alergênico.
- O pólen é fonte de dezoito vitaminas incluindo todas as vitaminas do complexo B (exceto a vitamina B12), bem como a vitamina C, D, E, carotenos, lecitina/colina, todos os aminoácidos essenciais, 14 ácidos graxos.

- GELÉIA REAL:

É sintetizada a partir da combinação de pólen e mel feita dentro do corpo de um grupo especial de jovens abelhas.



É secretado das glândulas faríngeas da abelha, a geleia real é uma substancia leitosa e espessa.

É conhecido como rejuvenescedor, pois contem vitaminas do complexo B, principalmente vitamina B5 (ácido pantotenico), aminoácidos, potássio, magnésio, cálcio, zinco, ferro e manganês.

- Também é indicada para: tratamento glandular no equilíbrio hormonal, para problemas menstruais e de próstata.

- Tem efeito rejuvenescedor na visão e na perda de memória, ajuda no combate de doenças do coração (aterosclerose e angina).

- PRÓPOLIS:

é uma substancia que protege a colmeia. É uma substancia altamente medicinal que ajuda na imunidade e, tem função antibiótica.

- Os bioflavonoides presentes no própolis tem efeito antibiótico, antifúngico, antibacteriano

e) Spirulina

A spirulina pertence a uma classe de algas muito antigas, unicelulares, qu tem forma espiralada e cor azul-esverdeada. É uma alga microscópica.

A spirulina contem uma surpreendente composição de nutrientes incluindo a clorofila, proteína, antioxidantes.

- É um superalimento que consiste em 65 a 71 % de proteínas;
- É proteína de alto valor biológico com todos os aminoácidos essenciais.
- É rica em Vitamina A, B1, B2, B6, E e K;
- É uma fonte natural abundante de clorofila, sais, fitonutrientes e enzimas.
- Ajuda a controlar a anemia, aumenta a hemoglobina, melhora a qualidade do sangue e aumenta a formação de células vermelhas no sangue, porque contem muito ferro e alta concentração de clorofila.

A spirulina pode ser consumida em sucos, vitaminas em pó ou em forma de cápsulas.

f) Aloe Vera

Nome popular: Babosa

Aloe vera contem: vitamina A, C, E e os minerais: enxofre, cálcio, magnésio, zinco, selênio e cromo, além de antioxidantes, aminoácidos, enzimas, esteróis e polissacarídeos.

- Os polissacarídeos da Aloe tem um efeito lubrificante das articulações, cérebro, sistema nervoso e pele.

Esses polissacarídeos são carboidratos que demoram a ser metabolizados e fornecem energia por muito tempo. Eles tem efeito imunoregulador e permite que o sistema imunológico humano combata infecções crônicas virais e por fungos.

- É útil para problemas digestivos e pode ajudar na recuperação de doenças digestivas como colite, úlceras e síndrome do colon irritável.

- Também é efetivo no combate de fungos como a cândida.

- A aloe vera é um tônico adaptogenico, que ajuda a equilibrar a glicemia, intensifica o funcionamento hepático e digestivo e realça a pele.

- Uso tópico: acne, alergias da pele, cicatrizes, escoriações, estrias, infecções da pele, manchas, picadas de insetos, queimaduras, ferimentos.

g) Açaí

- Conhecido como poderoso antioxidante amazônico.

- É rico em ômega 3, 6 e 9; pigmentos antioxidantes fundamental para neutralizar radicais livres no organismo, promovendo a longevidade.

- Contem grande quantidade de esteróis vegetais, que inibem a absorção de colesterol de origem animal no trato gastrointestinal.

- Rico em aminoácidos, fibras, baixo nível glicêmico, rico em minerais e vitaminas (cálcio, fósforo, betacaroteno, vitamina E).
- É um ótimo estimulador de energia.

Como adquirir:

Açaí orgânico, açaí congelado, açaí em pó.

h) Physalis (a super fruta da trilha inca, Andes).

- **ou Golden berry.**

- **Benefícios:**

- excelente fonte de betacaroteno, vitamina C, tiamina, niacina, fósforo e proteína (superam a goji)
- rica em bioflavonóides, que tem propriedades antivirais, anticarcinogênicas, anti-inflamatórias, anti-histamínicas, antioxidante.
- Alimentos ricos em bioflavonoides é fundamental para desintoxicação e absorção de nutrientes.
- rica em pectina, que ajuda a regular o fluxo digestivo e também a diminuir os níveis de colesterol alto, especialmente o LDL, que junto com os bioflavonoides, previnem o acúmulo de colesterol oxidativo nos vasos sanguíneos.
- a pectina é segura para quem tem diabetes, pois ela ajuda a prevenir oscilações nos níveis glicêmicos.
- Pode ser encontrado: fruta fresca, fruta desidratada, pó.

i) Noni

- É uma fruta nativa da Polinésia (Taiti e do Havai)
 - Rica em antioxidantes, propriedades anti-inflamatória, detoxificação do organismo, propriedade antisséptica, aumenta a eficiência do sistema imunológico
 - Compostos recentemente descobertos nas folhas de noni provaram ser ricos em flavonoides, outros antioxidantes que ajudam a proteger as células e os tecidos dos danos causados por radicais livres.
- O chá feito da folha ajuda a melhorar a digestão, mantém o nível da glicemia no sangue e elimina toxinas do organismo.

j) Yacon

- A yacon é pobre em calorias e açúcares mono e dissacarídeos (baixo índice glicêmico) (açúcares que elevam o nível do açúcar do sangue rapidamente).
- Como probiótico, a yacon é boa para digestão, estimula a saúde do colon e ajuda na absorção de cálcio, magnésio e vitaminas do complexo B.
- Ajuda a regularizar a flora intestinal e melhora o crescimento de probióticos, auxiliando na redução de prisão de ventre.
- É fonte de fruto-oligosacarídeos.
- Probiótico: porção não digerida serve de alimento para as bactérias benéficas.
- rica em ferro

Pode ser consumida como petiscos em rodelas (crua) ou em sucos, saladas (pó).



3) Porque consumi-los ?

Observação para refletir

- USP (dec. 90) – demonstrou que o solo brasileiro, é um solo antigo, desgastado, exaurido e que contém menos de 25% da quantidade mínima, de nutrientes necessários, para formar os alimentos.

- Convivemos com estresse, gases tóxicos, fumaça de cigarro, carros, industrias, vários poluentes químicos, contaminação do lençol freático, os açúcares refinados e as gorduras, que aceleram a oxidação do colesterol e outros componentes no nosso organismo.

4) E os alimentos funcionais ?

Curiosidade

Para o alimento ser considerado funcional, depende da comprovação de suas propriedades, através das seguintes análises:

- Composição centesimal;
- Origem ou fonte de obtenção;
- Ensaio clínicos e bioquímicos;
- Ensaio nutricionais, fisiológicos e toxicológicos;
- Estudos epidemiológicos;
- Evidências na literatura científica ou comprovação de uso tradicional;
- Recomendação de consumo;
- Aprovação de outros países.