SAÚDE ALIMENTAR

Covid-19

RHOPEN

Alimentação e Covid-19

Estamos vivendo um momento que não estávamos preparados para viver. Diante do COVID-19, algo que “nem conseguimos ver”, precisamos recolher toda a nossa “independência e liberdade” para dentro das nossas casas. E essa nova situação nos trouxe sentimentos e emoções que, na grande maioria das vezes, compensamos na alimentação. Já parou para observar o quanto levamos emoção e sentimento para a comida? Se estamos felizes, comemos! Se estamos ansiosos, comemos! E se estamos tristes? Comemos também! E, geralmente, o que buscamos são fontes de carboidrato, açúcar! Afinal, que sensação boa temos depois de comer aquele brigadeiro ou aquele bolo!

Alimentação e Covid-19

O que quero te dizer é que, sim, esses alimentos estimulam a liberação de serotonina, endorfinas e dopaminas, todas elas ligadas a sensação de bem-estar e prazer, mas quando o consumo do açúcar é constante essas substâncias causam um efeito contrário como irritabilidade e sintomas semelhantes a depressão, e certamente precisamos evitar, mais ainda, essas sensações nesse momento. Então, vamos aproveitar esse momento e cuidar de nós mesmos? Afinal, temos a oportunidade de influenciar de uma única vez não só a nossa saúde, mas a saúde e alimentação da nossa família.

Vamos a dicas para tornar isso simples:

Monte uma rotina diária, principalmente com horário para acordar e dormir, isso facilita a organização alimentar, além de ajudar a ter uma boa noite de sono.

Boas noites de sono ajudam a fortalecer o nosso sistema imunológico e também nos ajuda a emagrecer. No período em que dormimos é o momento que nosso corpo entra em “manutenção” e isso inclui os hormônios grelina e leptina que “controlam” a fome.

Programe o cardápio da semana. Isso te ajuda na hora de preparar as refeições, pois já sabe o que vai precisar ter em casa ou pode montar previamente de

Procure se alimentar a cada 3 horas. Pequenos intervalos entre as refeições ajudam a reduzir a ansiedade e vontade de beliscar.

Mantenha-se hidratado! Muitas vezes o que sentimos é sede e não fome. Antes de comer sempre beba um copo de água. Um cálculo simples que pode te ajudar a saber o quanto precisa ingerir de água por dia é seguir a recomendação de 35mL/kg de peso, ou seja, uma pessoa de 60 kg precisa ingerir, no mínimo, 2,1 litros de água por dia (35mL x 60kg).

Consuma proteína em todas as suas refeições, incluindo os pequenos lanches. A proteína aumenta a saciedade e ajuda a acelerar o metabolismo por seu processo de digestão necessitar de um gasto calórico maior. No momento em que estamos nos movimentando muito menos, vale sempre dar uma forcinha a mais para queimar calorias. Sugestão de lanches: 1 iogurte proteico + castanhas ou 1 fruta, omelete de 2 ou 3 ovos com queijo, ½ banana da terra cozida com canela e queijo. E seguem receitinhas deliciosas para os lanches também.

Iogurtes, além de serem boas fontes de proteína, também nos ajudam na ingestão de cálcio, e algumas opções contém probióticos para saúde intestinal. No entanto é importante saber escolher o iogurte. Prefira aqueles com menos ingredientes possíveis, pois são mais naturais e contém menos ou nenhum conservante químico. Outro item importante a se observar é a quantidade de proteína por porção. A melhor opção é aquele que tem maior quantidade de proteína que carboidrato, mas se tiver dificuldade em encontra-los, opte por aquele que tenha quantidade mais próxima possível de carboidrato e proteína.

Aproveite a oportunidade e acrescente mais verduras, legumes e frutas na alimentação. Esses alimentos, além de ajudar a saúde do seu intestino (órgão considerado nosso segundo cérebro), ajudam no fortalecimento do sistema imunológico, pois são ricos em vitaminas e minerais fundamentais para o nosso sistema de defesa.

Adicione o consumo de castanhas no seu dia a dia. As castanhas possuem gorduras boas que, consumidas em quantidade adequada, ajudam também o sistema imunológico, além da saúde do coração e cérebro. Sugestão de consumo: Escolher duas opções entre 2 castanhas do Pará, 6 castanhas de caju, 4 nozes, 6 amêndoas e 1 colher de sopa de amendoim.

O mais importante é buscar manter o equilíbrio nas nossas escolhas alimentares e nos lembrar que um corpo bem alimentado, alinhado com a saúde mental e a atividade física vai ter uma resposta imunológica, e até mesmo produtiva, muito melhor.

Lista de alimentos para ajudar na organização alimentar e manter a alimentação saudável:

Frutas: **Morango, Melão, Ameixa fresca, maçã, pêra, kiwi, maracujá, amora, acerola, damasco e limão E consumir com moderação (maior índice de açúcar): Laranja, manga, melancia, mamão e banana.**

Verduras: **Alface, rúcula, acelga, agrião, tomate, repolho, espinafre, almeirão, couve, pepino, cenoura crua, beterraba crua, nabo e rabanete.**

Legumes: **Brócolis, Aspargo, cogumelos, couve-flor, vagem, abobrinha, berinjela, jiló, quiabo e chuchu. Consumir com moderação: Batata doce, inhame, mandioca, abóbora moranga e batata inglesa.**

Fontes de proteína: **Frango (prefira o consumo do peito), carne bovina (Dê preferência aos cortes mais magros como patinho, maminha, coxão duro, coxão mole, lagarto, filé mignon e músculo), Peixes (Atum, linguado, sardinha, truta, salmão, tilápia), carne suína (Dê preferência ao filé mignon, lombo e bisteca) e os ovos.**

Receitas

PANINI LOW CARB

Ingredientes:
1 ovo grande
25g de queijo ralado de sua preferência (Pode ser parmesão fresco)
3 colheres de sopa de requeijão
1 colher de chá de fermento

Modo de preparo:
Bater o ovo, queijo ralado e requeijão em uma tigela
Adicionar o fermento e bater mais um pouco
Espalhar a mistura em um prato raso de tamanho médio, em forma de panqueca
Levar ao microondas por 3 minutos
Com uma faca, descolar a massa do prato (cuidado para não “desintegrar” o centro)
Colocar o recheio que você escolheu em uma das metades da panqueca e dobrar
Colocar em uma sanduicheira (untada com azeite ou manteiga) até que a massa doure um pouco (e se o recheio contiver queijo, até que este esteja derretido)

TORTA DE ATUM

Ingredientes:

Massa:

3 ovos
1 iogurte natural (170g)
150g de mussarela ralada
1 colher de chá de fermento
1 colher de chá de sal

Recheio:

2 Latas de atum escorridas
½ cebola pequena picada
1 tomate pequeno picado
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de café de sal
1 colher de café de manjericão

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador deixando para adicionar por último o fermento.

Em um recipiente separado, misture os ingredientes do recheio.

Unte uma forma com azeite e coloque uma parte da massa, em seguida coloque o recheio e finalize com o restante da massa. Leve ao forno pré-aquecido por 30 a 40 minutos.

COXINHA DE FRANGO FIT

Ingredientes:

6 colheres de sopa de frango triturado, cozido e temperado
2 colheres de sopa de creme de ricota
2 colheres de queijo parmesão ralado
1 ovo

Modo de fazer:

Misture bem o frango, a ricota e o queijo. Misture com a mão mesmo. Pegue o ovo e separe a gema da clara. Faça o formato da coxinha e pincele a gema nela e passe no queijo parmesão. Depois é só assar no forno pré-aquecido ou na airfryer até dourar.

NUGGET DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES:
200g de grã de bico cozido
50g de queijo mussarela ou minas padrão
100g de frango desfiado
1 col de café de sal
1 col de café de alho batido
Para empanar:
ovos
Farinha de amêndoas
Farinha de aveia

Triturar o grão de bico já cozido. Misturar o frango desfiado, o queijo, sal e alho.
Molde em formato de mini hambúrguer, passe na farinha de aveia, no ovo e depois na farinha de amêndoas. Organize na assadeira e leve para assar em forno pré-aquecido.

RHOPEN

BOLO DE CHOCOLATE

3 ovos
6 colheres de sopa de leite em pó
3 colheres de sopa rasas de cacau em pó
3 colheres de sopa de farelo de aveia
1 pote de iogurte desnatado
Canela a gosto
Xilitol (opcional)

Bater tudo no liquidificador, colocar na assadeira untada e levar ao forno.

Great Place To Work®

Certificado

03/03/2020 - 03/03/2021

BRASIL

OBRIGADO!

Clique e siga a RHOPEN nas redes sociais

Elaboração:

Equipe RHOPEN
Nutricionista Lídia Caldas CRN4 09101121

RHOPEN