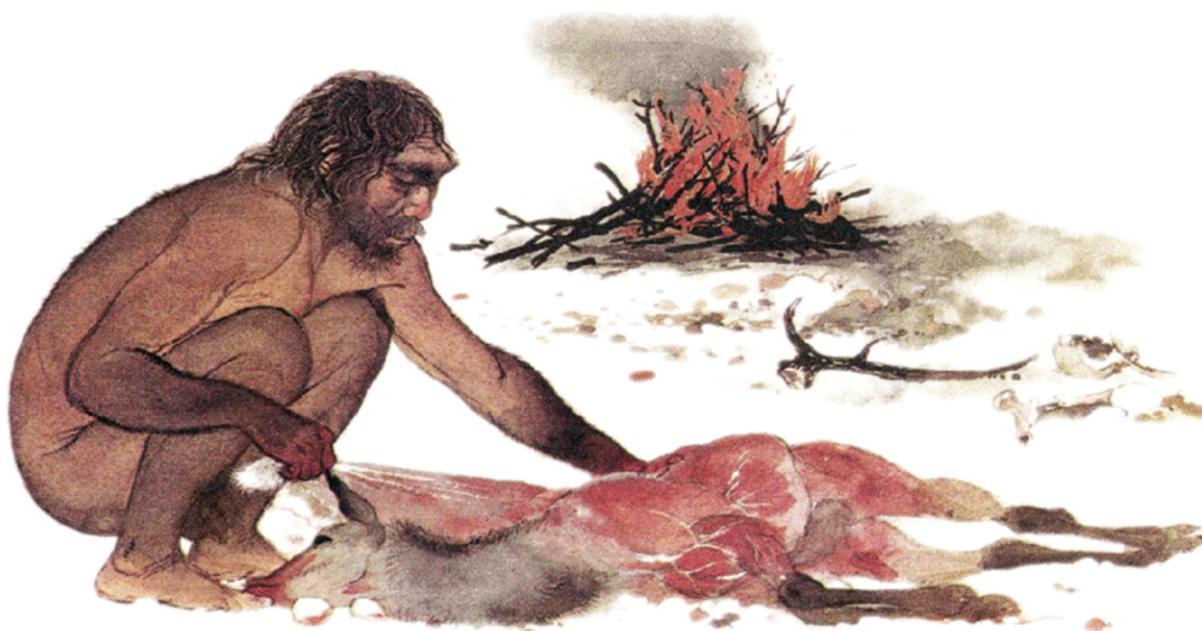


Dalton Senise Portela

ALIMENTAÇÃO: Problemas e Soluções



A Dieta Primitiva



ALIMENTAÇÃO: **Problemas e Soluções** **A Dieta Primitiva**



Universidade Estadual de Santa Cruz

GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA

PAULO GANEM SOUTO - GOVERNADOR

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

ANACI BISPO PAIM - SECRETÁRIA

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ

ANTONIO JOAQUIM BASTOS DA SILVA - REITOR

LOURICE HAGE SALUME LESSA - VICE-REITORA

DIRETORA DA EDITUS

MARIA LUIZA NORA

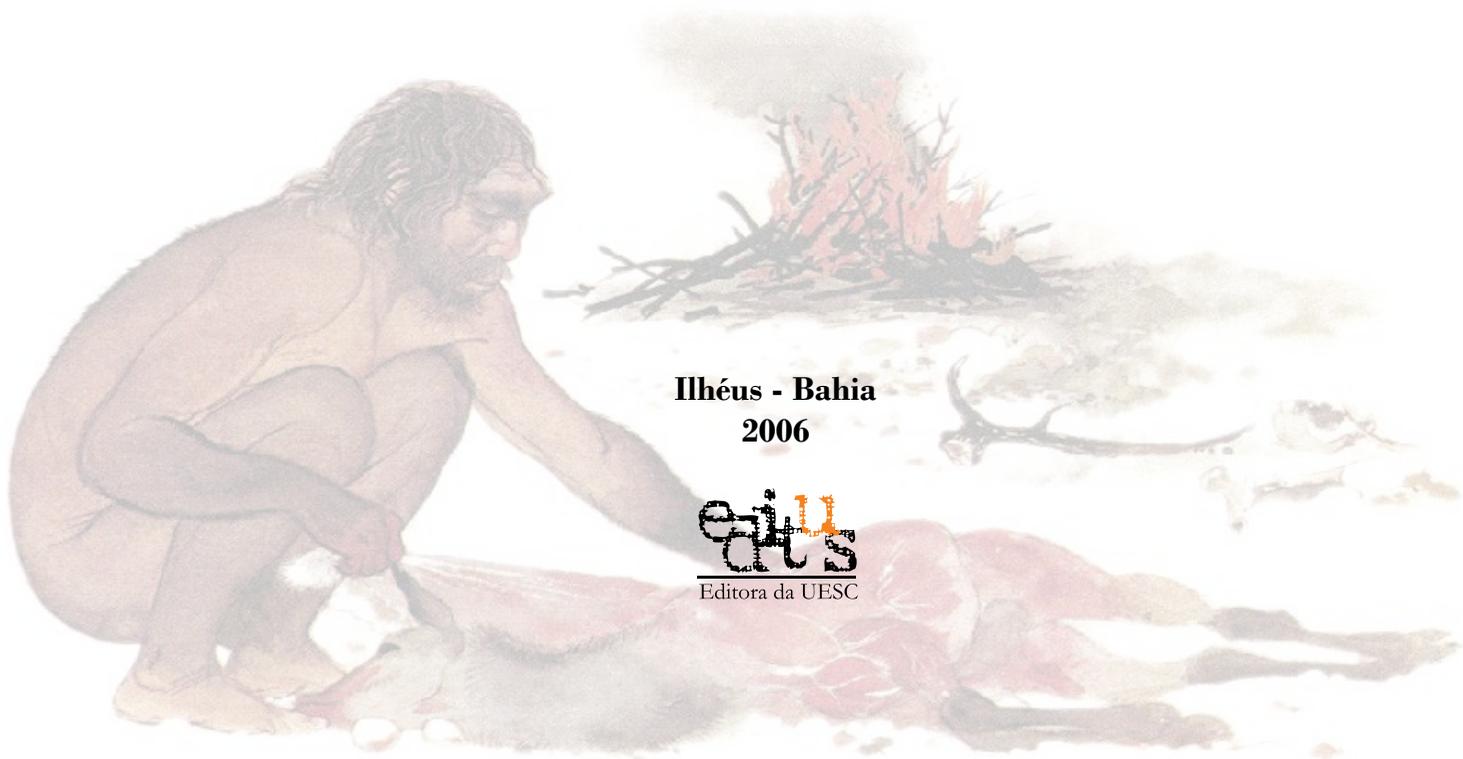
Conselho Editorial:

Maria Luiza Nora – Presidente
Alexandre Munhoz
Antônio Roberto da Paixão Ribeiro
Décio Tosta Santana
Dorival de Freitas
Roque Pinto da Silva Santos
Fernando Rios do Nascimento
Francolino Neto
Lino Arnulfo Vieira Cintra
Maria Laura Oliveira Gomes
Marileide Santos Oliveira
Paulo dos Santos Terra
Reinaldo da Silva Gramacho
Jaênes Miranda Alves
Samuel Leandro Mattos

Dalton Senise Portela

ALIMENTAÇÃO: Problemas e Soluções

A Dieta Primitiva



Ilhéus - Bahia
2006

ilheus
Editora da UESC

©2006 by DALTON SENISE PORTELA

1ª edição: 2006

Direitos desta edição reservados à
EDITUS - EDITORA DA UESC
Universidade Estadual de Santa Cruz
Rodovia Ilhéus/Itabuna, km 16 - 45662-000 Ilhéus, Bahia, Brasil
Tel.: (73) 3680-5028 - Fax: (73) 3689-1126
<http://www.uesc.br/editora> e-mail: editus@uesc.br

PROJETO GRÁFICO E CAPA

Alencar Júnior

REVISÃO

Maria Luiza Nora

Aline Nascimento

EQUIPE EDITUS

Direção de Política Editorial: Jorge Moreno; **Revisão:** Maria Luiza Nora,
Aline Nascimento; **Coord. de Diagramação:** Adriano Lemos; **Designer Gráfico:** Alencar Júnior.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P843 Portela, Dalton Senise.
Alimentação : problemas e soluções, a dieta primitiva / Dalton
Senise Portela. – Ilhéus : Editus, 2006.
112p. : il.

ISBN: 85-7455-120-1
Bibliografia : p.111-112

1. Dietética. 2. Nutrição. 3. Culinária. 4. Alimentos. I. Título.

CDD – 613.2

Ficha catalográfica: Elisabete Passos dos Santos - CRB5/533

Prefácio

Quando me formei médico e especializei-me em acupuntura, no início da década de 80, não via com bons olhos a perspectiva de trabalhar com dietética, mas a mídia insistia em vender a imagem de que a acupuntura se prestava a tratar somente problemas de coluna, tabagismo e obesidade. É uma visão reducionista e me incomodava, já que passara os últimos sete anos envolvido com o estudo do homem e decidira pela medicina generalista. Sempre gostei da clínica geral e tratar erros alimentares me parecia muito pouco. Mas a vida nos ensina e, aos poucos, devido à grande procura, comecei a me envolver com dietética e a estudar mais profundamente o assunto, pois logo percebi que meus conhecimentos eram insuficientes. Em todos os meus anos na escola de medicina só havíamos abordado este assunto na cadeira de endocrinologia, onde me deram noções de dietas para diabéticos, e na cadeira de pediatria, onde me ensinaram a fazer papinhas direcionadas para carências nutricionais e alergias alimentares que criança nenhuma comeria por vontade própria.

Iniciei meus estudos questionando-me sobre qual seria a proposta correta para uma alimentação saudável. Estávamos em pleno movimento naturalista e tínhamos diversas correntes, das exóticas às radicais

e, por outro lado, dentro dos meios acadêmicos, entre outros, Dr. Atkins fazia sucesso nos EUA com a idéia de uma dieta carregada em gorduras e proteínas. Não consegui concordar com nenhuma das proposições com as quais tive contato e resolvi, quase que por um acaso, por força de revisões e leituras, avaliar a questão através da visão antropológica, ou, até poderia dizer, zoológica.

Somos mamíferos, bípedes, chegamos ao planeta há cerca de 250.000 anos atrás e, com certeza, tínhamos uma alimentação própria, resultado da evolução de nossa fisiologia e das mudanças do habitat. Diversas fontes (vide bibliografia) nos permitem resgatar a base de como seria a alimentação primitiva e fica logo claro que não comemos hoje os mesmos alimentos que comíamos e, mais do que isso, não mudamos somente os tipos de alimentos, mudamos a composição química de nossa dieta, mudamos as proporções entre os açúcares, gorduras e proteínas que ingerimos diariamente.

Meus primeiros anos de trabalho ficaram por conta da atenção a estas novidades, mas o tempo foi passando e comecei a perceber que trabalhar com dietética é algo muito maior do que estabelecer uma nova alimentação ou conduzir uma mudança do

peso corporal. Mudar a dieta alimentar de uma pessoa é quase uma arte e o resultado final é um indivíduo muito diferente! Vi garotos tímidos perderem peso enquanto ganhavam confiança em si mesmos, vi senhoras reformarem suas vidas, ganharem auto-estima e seu lugar na sociedade, vi homens ganharem um novo corpo e uma nova história. Entendi que ter a capacidade de mudar o seu hábito alimentar é ter capacidade de buscar sua felicidade, é tomar as rédeas de sua vida e que isto, no resultado final, nos transforma em uma pessoa muito mais preparada para enfrentar o mundo.

Hoje dedico grande parte do meu tempo à orientação dietética de meus clientes, mudei a minha própria alimentação e a minha história, apesar de sofrer com um metabolismo que favorece o acúmulo de peso e da neurose de compulsão alimentar (com quem venho aprendendo a lidar), completei meus 50 anos com o mesmo peso e a mesma saúde que tinha aos 30 anos e penso que tenho um roteiro simples e prático para aqueles que pretendem fazer da sua alimentação um caminho para o auto-conhecimento.

Então, vamos a ele.

Sumário

9 Introdução

11 Zoologia humana – Uma avaliação dos hábitos alimentares do homem em seu estado primitivo. História da mudança destes hábitos

14 Dietética Humana – Discussão sobre fisiologia e bioquímica alimentar. História da fixação do homem ao solo e da adição de amidos à alimentação diária. Avaliação das relações e do impacto

18 Sobre as Dietas – Uma avaliação da forma e do conteúdo das dietas. Requisitos básicos. Realidade atual da oferta ao público

22 A Proposta – Propondo soluções para os problemas apontados. Propondo objetivamente uma outra forma de cardápios. A escolha dos alimentos. Começando a falar de obesidade e seus comportamentos. Começando a falar de dieta para perda de peso. Tabela de composição química de vários alimentos de uso diário

27 A Dieta Primitiva na prática – Listagem dos alimentos que a constituem. Como compor os cardápios para uma dieta hipoglicídica. Alguns exemplos de cardápios prontos

31 As regras e a feira – Princípios básicos para o planejamento e a execução. Regras básicas para uma alimentação saudável. O que e como comprar. Uma lista com comentários sobre os alimentos escolhidos

36 As Receitas – Orientações culinárias simples e, a seguir, muitas receitas divididas segundo a natureza dos alimentos escolhidos

37 Bases e Acompanhamentos

40 Pratos interessantes

44 Saladas

54 Purês

56 Sopas

62 Legumes

81 Musses

85 A Carne Bovina

86 A Carne de Porco

87 A Carne das Aves

90 A Carne dos Peixes

93 Sugestões diversas

101 Neurose de Compulsão Alimentar – Reflexões a respeito da
Neurose de Compulsão Alimentar (NCA). Experiência pessoal.
Considerações sobre o tratamento. Considerações finais

107 Glossário

Introdução



Não é sem razão que a dietética vem, cada dia mais, tomando uma posição de destaque em todos os âmbitos da nossa existência. Início de um novo século, a consciência humana vem sendo despertada no sentido de direcionar um movimento de humanização racional dos relacionamentos entre as pessoas e os povos. Muitos de nossos hábitos e tradições vêm sendo repensados em nome da coexistência pacífica e da melhoria da qualidade de vida. Coisas simples como o proceder dos homens públicos, os direitos das crianças e dos animais, a liberdade individual e as responsabilidades civis dela conseqüentes, enfim, todas as nossas escolhas passam por um juízo novo, fruto de uma nova compreensão embutida pelo ferro e pelo fogo, pela guerra e pela doença, no homem do século XXI. Com esta mesma motivação e propósito, nossa alimentação tem sido alvo de constantes reavaliações. É verdade que o mercado ainda continua cheio de porcarias nocivas e a mídia fomenta ferozmente este consumo, mas os alimentos passam a ser entendidos como matéria-prima formadora de um indivíduo mais perfeito e os ali-

mentos industrializados e todas as misturas orgânicas vendidas como nutrientes passam a sofrer uma avaliação mais criteriosa. Parece poesia, mas não é, pode não ser ainda a sua realidade, mas é fato e move a intenção das pessoas e da sociedade, tanto quanto a vaidade, que faz com que outra grande parcela da população tenha que se preocupar com a sua qualidade alimentar.

Várias correntes diferentes vêm exprimindo suas visões sobre o que seja uma dieta equilibrada e própria para o ser humano, na forma de livros, conferências, ou através da mídia. Uma corrente antiga e ainda das mais fortes é daqueles que se autodenominaram “naturalistas”. Como se representassem as tendências naturais do homem, comem bastante farináceos e grãos integrais (com suas películas ou cascas), trocam o açúcar branco pelo mascavo ou pelo mel, condenam o uso da carne afirmando o caráter vegetariano do homem, usam lavagens intestinais e jejuns, pretendem manter o corpo limpo das interferências que produzimos através da industrialização dos alimentos. Como esta, temos várias outras correntes, todas fortes, cada

uma baseada em conceitos próprios. Podemos citar algumas: temos as dietas de calorias, que reinam há décadas entre os colegas médicos e os nutricionistas, onde o paciente fica perdido entre uma lista de alimentos permitidos, a balança e a máquina de calcular. Temos as dietas de jejum como os sete dias de arroz, as dietas líquidas, as dietas de frutas, a da lua, as de sopas “especiais”, temos a dieta de Dr. Atkins, onde o indivíduo ingere gorduras ou proteínas em quantidade desequilibrada, temos enfim uma quantidade infinita de tentativas de dar ao ser humano uma estrutura e um peso adequados, poucas delas se importando com o seu equilíbrio geral, sua homeostase.

E no meio disto tudo está você, leigo no assunto, começando a apresentar problemas físicos, procurando com toda a boa vontade que conseguiu juntar dar um novo rumo à sua vida. Qual o caminho a tomar, quem lhe traz a melhor proposta? Todos os livros anunciam a simplicidade de seus trabalhos, para depois o afrontarem com listas de regras, tabelas, fórmulas, vegetais A, B, C, D etc.

Tentando fugir de filosofias, mantendo uma linha prática, vamos começar nossa reflexão sobre estes problemas partindo de algumas considerações importantes.

Em nenhum momento do curso de medicina são dadas aos alunos informações consistentes sobre dietética ou nutrição, apenas mais uma das tantas falhas das nossas escolas médicas. Em todos os outros níveis da educação fundamental também não se dá importância ao ensino deste tema, daí chegarmos à idade adulta completamente ignorantes a respeito de nutrição. Para completar, com honrosas exceções, as escolas de medicina, enfermagem ou nutrição enfocam o assunto sob o prisma mecanicista, bioquímico, não respeitando a simples integridade do organismo, mas alimentando o paciente segundo as necessidades de cada órgão isoladamente, numa visão reducionista e equivocada. Por esta razão é que encontramos opiniões tão conflitantes entre profissionais de uma mesma área.

O princípio que seguiremos será o de avaliar o animal homem em seu ambiente de origem e na interação com o planeta, focando o momento de seu surgimento como Homo Sapiens, há milhares de anos atrás, onde a alimentação não era produto da soberba científica ou de filosofias, mas da simbiose entre o animal e seu habitat; por esta razão chamaremos nosso trabalho de A Dieta Primitiva.

Zoologia Humana



O que comia o homem no seu estado primitivo? O que comeríamos se estivéssemos aqui, nas costas brasileiras, há cem mil anos atrás? Esta é a pergunta que pode nos levar a determinar a alimentação própria do bicho homem, à avaliação do resultado da interação da **fisiologia x habitat**, fatores preponderantes na determinação da dieta de qualquer espécie.

Todos os animais respeitam uma dieta única, fruto de milênios de uma simbiose que definiu seu metabolismo. O homem é o único animal sobre a face do planeta que modificou a sua dieta primitiva, original, mas ainda assim é claro que existe uma dieta própria da espécie humana, pelo menos no que diz respeito às proporções de **proteínas, gorduras e açúcares**, desenvolvida nos seus milênios de evolução. Então, vamos tentar resgatá-la.

Como catadores de alimentos, nômades, viveríamos perambulando na beira dos lagos e rios, comendo peixes, crustáceos, pequenos animais que fossem beber às margens, frutas colhidas nas mesmas árvores que nos forneceria ovos e alguns filhotes de aves, leguminosas, bulbos e

raízes, insetos e suas larvas, grande fonte alternativa de proteínas e, eventualmente, um animal de grande porte, encontrado ferido, morto ou semi morto. Até 20.000 anos atrás não havíamos ainda dominado a agricultura ou a pecuária, não plantávamos e não criávamos animais, portanto, com certeza não usaríamos grãos, cereais, farinhas, leite e derivados, condimentos, embutidos ou enlatados. Não faríamos bolos, pães, massas, suspiros, merengues, doces de açúcar branco ou mascavo. Enfim, a alimentação primitiva, natural da espécie humana, aquilo que comemos por duas centenas de milênios, é completamente diversa daquela que fazemos hoje e também daquelas preconizadas pelas diversas correntes do pensamento.

Vejamos, se conhecermos a dieta de nossos primeiros antepassados e a história das transformações que operamos em seus fundamentos, podemos avaliar em que proporções e composições sofreram maiores modificações e, como temos os conhecimentos sobre a composição química dos alimentos que encontramos disponíveis nos mercados, temos todos os elementos

necessários para recompor nossa alimentação com base na dieta primitiva, usando, porém, os alimentos ofertados hoje, estabelecendo a melhor opção de uma dieta para a espécie humana.

O brilhante zoólogo inglês Desmond Morris afirma que o homem possui originalmente o comportamento dos catadores de alimentos, caracterizado por hábitos solitários de alimentação, mas que também se utiliza dos hábitos dos caçadores, que caçam e dividem cooperativamente suas presas. O primeiro hábito é próprio, o segundo, foi adquirido através da observação de outras espécies. O homem iniciou sua jornada de uma forma bem definida, como catador de alimentos, mas, com o passar do tempo, impulsionado por sua inteligência, em poucos milênios, por opção consciente, modificou completamente comportamentos que levaram milhões de anos para serem desenvolvidos, adotando a caça, a criação de animais e a agricultura, tornando-se, aos poucos, um comensal capaz de adaptar-se à oferta alimentar do terreno que ocupa. A melhor atitude que temos a tomar para tentarmos entender nosso comportamento atual é também a mais simples: olhemos o que se passa na natureza, tudo já estava bem determinado muito antes de tomarmos consciência da nossa existência.

Os homens, antes da formação das nações, reuniam-se em tribos que mantinham hábitos nômades, umas maiores, outras menores, mas que tinham como forma de obtenção de alimentos a cata ou a caça. Quando o processo civilizatório ini-

ciou a junção das tribos em cidades, teve como premissa fundamental a aquisição de conhecimentos e tecnologia que permitiram primeiramente o início das atividades agro-pastoris, até então não experimentadas, pelo menos em larga escala. Estas atividades propiciaram, pela primeira vez na história da humanidade, a obtenção do alimento sem a necessidade da locomoção, produzindo-o e armazenando-o próximo ao local de morada. Os primeiros passos neste sentido foram dados há cerca de 25.000 anos atrás.

Foi a agricultura que permitiu ao homem a inclusão dos cereais na sua dieta diária, assim como as farinhas dos cereais. Da mesma forma, foi o advento da pecuária, com a domesticação dos animais, que permitiu a adição do leite, da manteiga, do queijo e da carne vermelha (esta última em quantidade maior que na condição natural) em nossa alimentação.

Muitos milênios mais tarde, passamos a acrescentar os condimentos e, entre eles, adicionamos o sal e o açúcar, que acabaram por alcançar o status de alimento, ao invés de condimento ou complemento.

Todas essas mudanças representaram mais do que uma simples alteração no sabor das nossas refeições, representaram uma alteração importante na qualidade e quantidade das substâncias químicas estruturais e energéticas que compõem o nosso organismo e, é claro, não poderiam deixar de ter uma repercussão proporcionalmente importante no nosso metabolismo. Levemos em conta que estas mudanças foram

de ordem sócio-cultural e, apesar de modificarem a diversidade química do alimento que ingerimos, não contou com uma mudança da fisiologia humana que pudesse assimilar estes novos hábitos e, em muitos casos, a nova qualidade dos alimentos ingeridos passou a ser prejudicial ao nosso organismo.

Naturalmente estes fatos não aconteceram abruptamente, da noite para o dia. Respeitaram o avançar lento da história, mas se nos ativermos ao fato de que o hominídeo mais antigo conhecido, o Aus-

tralopitecus afarensis, tem, pelo menos, 4.500.000 anos de história, que o Homo sapiens já está perto de completar 250.000 anos de vida e que evoluiu sob a utilização da dieta nômade do catador, podemos concluir que os hábitos alimentares do homem moderno representaram uma mudança muito brusca para o seu metabolismo e que, com certeza, pagamos com a nossa saúde, com hipertensão, coronariopatias, diabetes, obesidade e muitas outras mazelas, esta ousadia de “reformadores da natureza”.

A Dietética Humana



ALIMENTAÇÃO:

Por que comemos? O que somos? O que devemos comer? Três questões fundamentais e amplamente desgastadas por todo tipo de colocação. Enquanto grupos sectários tentam, por meio da fisiologia, da anatomia, da filogenética, demonstrar que o homem é vegetariano, carnívoro, frutívoro, macrobiótico ou comensal, o animal homem, mamífero, vertebrado, com uma capacidade de adaptação inigualável entre as espécies, continua, de acordo com seu poder aquisitivo, comendo todo tipo de alimento digerível que encontra pela frente.

A questão básica é que necessitamos de alimento com duas finalidades: formar a estrutura física do corpo e produzir energia para a vida. Respeitando estas necessidades e seguindo a capacidade e oferta de cada região, o homem come qualquer coisa que seu organismo possa metabolizar sem sofrer danos. O homem é um sobrevivente, o melhor sobre a face do planeta. Diga a um esquimó que o homem é originariamente vegetariano, que seus dentes não são próprios para comer a carne; diga para um

estivador que a alimentação macrobiótica produzirá a energia mais pura para o desempenho de suas funções; diga para um morador das favelas do terceiro mundo que o leite é indispensável para as crianças.

Nos alagados de uma capital do Brasil, a manchete de um jornal trazia uma mãe flagrada molhando bolotas de jornal amassado em salmoura para servir aos filhos famintos. O homem é um sobrevivente e, como tal, seu organismo é capaz de absorver quase tudo o que o planeta produz. Tentar estabelecer uma alimentação ideal, que seja padrão para todos os cantos do globo, é demonstrar ignorância sobre ecossistemas, mas podemos estabelecer critérios fisiológicos entre as necessidades orgânicas e a composição química dos alimentos sem interferirmos de forma radical no comportamento das famílias, na realidade das feiras regionais e nos hábitos de cada população.

Padronizar necessidades calóricas também passa por ignorância, afinal de contas temos crianças, adultos, velhos, raças e biotipos diferentes e, além disso, pessoas da mesma idade, raça e biotipo, podem

ter suas funções de queima e produção de energia completamente diferentes.

Devemos atentar primeiramente para aquilo que determina nossa necessidade de ingerir alimentos, ou seja: a formação da estrutura física e a produção de energia para a manutenção da vida.

Assim, de fato, podemos começar a dividir os alimentos em dois grupos que a natureza nos apresenta: os alimentos estruturais e os alimentos energéticos.

Os alimentos estruturais são aqueles que, como tijolos, formarão a estrutura dos tecidos que compõem esta fabulosa máquina e, neste sentido, temos as proteínas e as gorduras. Sim, o cálcio e mais algumas dezenas de outros elementos fazem parte da nossa engenharia, mas estamos nos atendo a grupos de alimentos complexos, com determinada predominância. Quero dizer: ao falar “proteínas” refiro-me, por exemplo, ao ovo. Então estou juntando o cálcio e mais uma série de elementos ao conceito: alimento protéico. Deixemos, por enquanto, de lado, as enzimas, as vitaminas, os oligoelementos, as fibras, pois estes estarão presentes em todos os alimentos complexos em maior ou menor quantidade.

Outra questão: gorduras são alimentos estruturais, que através de processos químicos podem ser transformados, no próprio organismo, em açúcares. Assim sendo, poderíamos considerá-las como alimentos “potencialmente energéticos”. Certo, mas são alimentos estruturais, então deixe referir-me, por enquanto, a elas como aquele complemento que dá forma às cinturas,

que sobra com graça (até certo ponto) sob o elástico de um biquíni, que dá forma ao queixo e que, além de preencher todas estas funções estéticas, agasalham o corpo sob seu manto, sendo indispensável na regulação térmica do organismo.

Se quisermos complicar esta história, até as proteínas podem tornar-se, em situações extremas, através de mudanças químicas, em alimentos energéticos, mas deixe isso para lá, vamos procurar simplificar, certo?

Os alimentos energéticos são aqueles que, como combustíveis, produzem a energia da vida; são essencialmente os glicídios, hidratos de carbono ou carboidratos, nomes diferentes para um mesmo alimento: os açúcares.

Os carboidratos são muitos: glicose, sacarose, lactose, levulose, galactose, frutose, amido, dextrose, maltose, dentre muitos outros, e se apresentam em cadeias que têm como unidade os sacarídeos. Assim temos monossacarídeos, dissacarídeos, polissacarídeos... Enfim, não importa! O que importa é saber que, seja qual for o tamanho da cadeia de sacarídeos, ela é desdobrada fácil e imediatamente, logo após sua absorção ávida e simples nas mucosas do aparelho digestivo ou nas alças do intestino delgado, em moléculas de glicose, o monossacarídeo básico, que, por sua vez, tem entrada livre e facilitada em todas as células do corpo onde serão queimadas, nas mitocôndrias, e produzirão em média 4,2 calorias por grama, praticamente sem deixar resíduos.

Já com as gorduras a história é diferente: embora um grama de gordura possa produzir mais de nove calorias em sua queima, é necessária a participação de um transporte ativo e de sua transformação química em açúcar (glicogênio) para que essa queima possa ser efetuada e, além disso, essa metabolização deixa resíduos que terão que ser eliminados através de um processo ativo, com dispêndio de energia.

É claro que, se o corpo possui um combustível de fácil queima e pouca poluição ambiental, dificilmente utilizaria um outro combustível que, além de possuir uma queima mais complicada, polui. Assim, se houver uma oferta de carboidratos suficiente para produzir a energia necessária para as atividades de vida, o corpo armazenará toda a gordura que não for eliminada pelo tubo digestivo ou que não tenha sido utilizada na recomposição dos diversos tecidos orgânicos. A capacidade de armazenamento de açúcares é pequena, em média de 350g, o que seria suficiente para as necessidades basais de apenas 12 horas em um organismo normal, mas a capacidade de armazenamento de gorduras é imensa.

Esta é a questão básica, independente do conceito de calorias: **UMA VEZ QUE HAJA AÇÚCARES, O CORPO NÃO MOBILIZARÁ AS GORDURAS.**

O conceito de peso e calorias não respeita a realidade da natureza; por exemplo, se um indivíduo comer somente azeitonas, que tem alto teor calórico, ele definhará, pois seu corpo não terá material estrutural para as trocas normais, tirará o suficiente para as

queimas e eliminará, via digestiva, todo o resto. Da mesma forma, se comermos 5 Kg de carne (magra ou gorda, não importa) por dia e nada mais, perderemos peso rapidamente, pelo mesmo processo anterior.

Qualquer dieta alimentar, com o sentido que for, ao invés de ater-se a valor calórico, deve atender para as necessidades qualitativas do organismo a ser tratado. Desta forma, um obeso deverá seguir dieta semelhante à de um diabético, por motivos diferentes. O obeso, embora queime normalmente os açúcares, deve queimar gorduras e, portanto, ter uma dieta pobre em carboidratos. O diabético tem dificuldade de queimar açúcares, então será melhor reduzi-los e contar com o aumento conseqüente desta redução, da queima dos lipídeos para a produção de energia. O hipertenso com facilidade de armazenar gorduras nocivas (colesterol, triglicerídeos...) também deve diminuir a ingestão de carboidratos para que o corpo necessite das gorduras como objeto de queima e assim, mesmo que não saneie os depósitos patogênicos, impeça a formação de novos depósitos. Afinal, este conceito não é difícil de ser compreendido se partirmos do princípio de que, com a adição dos grãos e farinhas à nossa dieta, há apenas poucos milênios, nós triplicamos o consumo de açúcares e este excesso de açúcar se tornou a base de nosso desequilíbrio.

É nesta parte da conversa que, normalmente, você interrompe e diz:

- Está bem, mas eu sou gordo, como comeditamente e não uso este açúcar todo que você está dizendo.

Não come? Então vamos rever os alimentos utilizados no seu dia, sublinhando os alimentos ricos em açúcar:

– Café da manhã:

Pão, café com leite, manteiga, duas colheres de açúcar.

– Beliscada no meio da manhã:

Três biscoitos e um café, uma colher de açúcar.

– Almoço:

Arroz, feijão, bife, salada, farofa, bata-tas fritas, copo de suco, duas colheres de açúcar.

– Beliscada no correr da tarde:

Pastel, caldo de cana.

– Jantar:

Arroz, feijão, legumes, maionese de batata, peito de frango.

Este seria o comportamento alimentar médio, de uma pessoa normal, sem ansiedades excessivas ou compulsão a comer, no seu dia a dia. Preocupei-me em colocar em negrito todos os alimentos ricos em açúcar. Você não está acostumado a contabilizar os amidos como açúcar, mas é bom começar a fazer isto agora. Só para lhe dar um exemplo, saiba que, enquanto 100g de caldo de cana tem 13,7g de açúcar, 100g de arroz tem 78 gramas de açúcar! Mais à frente você achará uma tabela onde poderá encontrar outras surpresas como esta.

Perceba que a quantidade de carboidratos ingerida no cardápio acima será bastante superior à média necessária, de 500 g/dia para um homem de 70kg. Obviamente, o excesso de açúcar ingerido nesta dieta suprirá toda a necessidade calórica do indivíduo, dispensando a complementação pela mobilização da gordura ingerida (que também não é pouca), que então ficará armazenada.

Sobre as dietas



Um assunto que deve ser bem avaliado é o que diz respeito aos conceitos expressos por terapeutas e pacientes quanto à conotação que se dá às dietas alimentares.

A obesidade reflete um estado de desequilíbrio. Perdoem-me os obesos, mas a existência do desequilíbrio é incontestável; seja este de ordem orgânica, afetiva, cultural, ou da origem que for, será sempre um desequilíbrio.

O nosso planeta possui uma gravidade constante e a massa de qualquer animal, para corresponder às suas necessidades de interação com o ecossistema, deve ser, de acordo com sua forma e estatura, tal que lhe permita deslocamento e mobilidade confortáveis. De fato, não existem zebras gordas, os leões as comem todas. Também, não existem leões obesos, não alcançariam suas presas. Não, a natureza quer um animal capaz de gerir sua própria sobrevivência, pronto para fugir das feras ou para capturar a sua presa, é isto ou a morte.

Bom, mas nós somos racionais, inteligentes, inventamos computadores, congeladores, aviões, máquinas agrícolas, armas

e outras coisas que nos permitem manter a obesidade e a vida. Pois é, se somos capazes de realizar todas essas proezas, deveríamos atentar também para o que a ciência nos diz a respeito da obesidade, sobre os danos vasculares, cardíacos, renais, osteoarticulares, entre uma infinidade de outros. E se, sabendo disto tudo, ainda mantemos a obesidade, retornamos ao início da conversa: há um desequilíbrio.

Os obesos são pessoas difíceis de serem tratadas, mesmo quando estão dispostas. Normalmente procuram o médico ou o nutricionista por motivos meramente estéticos e querem resultados rápidos e “sem sofrimento”. São postos para sonhar com a maior facilidade, usam pós, plantinhas, chás, fórmulas, *shakes*, suplementos, cremes, bandagens e mais o que lhes for oferecido. Afinal, de certa forma, querem mesmo isto. Procurarão sempre passar a responsabilidade de sua perda de peso para algo ou alguém, evitando a árdua tarefa de protagonizar esta mudança. Não se incomodarão de serem manipulados das formas mais exóticas, pelo contrário, no final de cada uma destas etapas terão como

retorno uma sensação consoladora de que “eu tentei, mas o meu corpo não tem mesmo jeito”.

Quanto aos médicos, não me estenderei em críticas, só afirmarei que, como em tantos outros ramos da ciência, em geral, FALTA BOM SENSO.

No meu entender, uma dieta alimentar com finalidade de produzir perda de peso preencherá os seguintes requisitos:

I – Deve:

- a) ser racional e simples;**
- b) ter um conteúdo educacional forte.**

II – Não deve:

- a) causar danos ao organismo;**
- b) possuir objetivos meramente estéticos.**

I - DEVE:

a) Ser racional e simples:

A maior parte das pessoas que me procuram com a finalidade de perder peso tem família, filhos e uma casa onde cada um tem seus próprios horários. A dieta alimentar que não pode ser incorporada ao ambiente familiar gera problemas. Fazer duas alimentações diferentes? Ocupa tempo e dinheiro. Além disto, temos dietas que são mais apropriadas aos gran-

des físicos e matemáticos, tal o nível de dificuldade das operações matemáticas e determinação dos percentuais das calorias necessárias ou permitidas, além de enlouquecer o aprendiz com o manejo de tabelas e pesagens.

Uma dieta deve respeitar o bom senso, ser o prenúncio de novos hábitos alimentares que possam ser implantados, com vantagens, para toda a família. Deve ser simples no seu cardápio e constituída por alimentos fáceis de serem encontrados. Deve ser saborosa, rica e ceder ao organismo tudo aquilo que é necessário ao seu pleno funcionamento. Deve ser acessível ao entendimento das empregadas para que a sua confecção possa lhes ser delegada sem maiores dificuldades.

b) Ter um conteúdo educacional forte:

Não há sentido em uma dieta onde o protagonista não seja objeto de um aprendizado tal que o faça entender as causas do seu problema, o seu erro alimentar. As dietas que nada ensinam são períodos de sacrifício e exceção, onde a perda de peso se dá por uma agressão à fisiologia e, uma vez terminado seu período, por nada terem mudado na causa do problema, permitem um ganho ponderal rápido onde a vítima procura uma compensação pelo período em que se manteve em sacrifício.

Seguindo uma linha racional, no de-

correr do período de dieta, o terapeuta e a própria seleção dos alimentos devem dar, por comparação e por ensinamentos diretos, o entendimento do que e por que está sendo mudado em seus hábitos alimentares e que esta mudança é permanente e traz vantagem para todo o desenvolvimento orgânico. O paciente deve, no período da dieta, receber noções sobre nutrição, composição dos alimentos, fisiologia digestiva e também sobre comportamento alimentar: horários, mastigação, preparo dos alimentos etc.

É desrespeito e desatenção ceder à proposta de pacientes que, normalmente, nos trazem seus corpos como quem leva um sapato velho ao sapateiro, para uma reforma, e se propõe a vir pegá-lo quando estiver pronto. A sua participação no processo é fundamental.

Os pacientes de SPAS são especialmente propensos a este comportamento: levam seus corpos para um lugar bonito, onde rapazes e moças os besuntam de cremes estéticos, escovam e massageiam seus cabelos, fazem-lhes as unhas, aplicam lamas e outras substâncias, os obrigam gentilmente a chupar limão e coisas afins e ao fim do dia procuram o quarto de um amigo para, escondidos, tomarem um drinque com algum tira-gosto ou uma barrinha de chocolate. Saem do SPA deixando seu dinheiro, saem iludidos, contentes e tão desinformados como chegaram.

É papel principal do terapeuta romper no paciente a obsessão pela perda de peso

e demonstrar-lhe a origem do problema: o erro alimentar.

II - NÃO DEVE:

a) Causar danos ao organismo:

É bem questionável a postura de um profissional que, apesar dos conhecimentos de bioquímica, farmacologia e fisiologia, propõe ao seu paciente o uso de substâncias anfetamínicas, ainda que sob a fantasia de uma nomenclatura “natural” ou cercada de extratos de ervas. É no mínimo ceder sem questionamento às enganosas e astutas propagandas dos laboratórios, que vestem com pele de cordeiro substâncias capazes de danificar profundamente o organismo e o psiquismo dos incautos.

Ainda podemos provocar danos através de dietas irracionais, que submetem a pessoa ao uso exclusivo de líquidos, frutas, limão, gorduras, enfim, uma série de propostas que, embora possam produzir perda de peso, não respeitam a fisiologia e podem causar sérios danos além de inevitável retorno do peso ao final do período de exceção.

Outros danos relevantes podem ser causados ao psiquismo daqueles que, por obsessão, culpa ou ansiedade, acabam por assumir definitivamente, com a indução ou colaboração do seu terapeuta, uma atitude desequilibrada, neurótica, em relação a seus hábitos alimentares.

b) Possuir objetivos meramente estéticos:

Quando o terapeuta (médico, nutricionista, fisiologista, educador físico ou enfermeiro) consegue ser compreendido como educador, tem metade de seus objetivos alcançados.

A questão fundamental na dietética é conseguir substituir a ansiedade de perder peso por uma atitude consciente e criativa no caminho definitivo de novos hábitos alimentares.

É quase unânime a preocupação estética daqueles que nos procuram e raros

são os que procuram conhecimentos sobre as qualidades de uma dieta. Mais raros ainda são aqueles que chegam com bom peso, solicitando simplesmente uma orientação para uma alimentação saudável.

A estética é importante, sem dúvida. Gostar de si mesmo, procurar ser mais bonito (por dentro e por fora) reflete sanidade mental e auto-estima, mas não deve ser o norte da nossa bússola.

O significado de uma dieta equilibrada é produzir uma energia vital de boa qualidade. **SOMOS AQUILO QUE INGERIMOS.**

A proposta



Então, sendo bastante objetivos, vamos à formulação de nossa proposta:

Nosso objetivo final será o estabelecimento de uma dieta saudável, que possa ser utilizada por toda a família, que seja simples e saborosa e determine uma melhor qualidade de vida.

Tudo girará em torno da oferta equilibrada entre proteínas, açúcares e gorduras. Inicialmente, com finalidade de perda de peso, reduziremos os açúcares (suprimindo o açúcar de cana, mel, melado, doces e amidos) a pouco menos da necessidade diária, durante o tempo que o excedente de peso exigir, para que o corpo lance mão dos depósitos de gorduras para produzir a sua energia. Para esta redução de ingestão de açúcares não iremos propor uma restrição na quantidade dos alimentos, mas na sua qualidade. Serão retirados todos os amidos e todos os alimentos que possuam um teor de carboidratos superior a 20% do seu peso total. Não queremos que você passe por privações, pelo contrário, ao mesmo tempo em que você aprenderá o que comer, deverá aprender como comer. É importante que se use o café da manhã, o al-

moço e jantar e ainda um lanche por dia. É importante que se coma bem, o suficiente para debelar a fome. Beliscar entre as refeições demonstra maus hábitos, ansiedade e é nestas horas que comemos as maiores porcarias, portanto, dentro do possível, vamos mudar esta história. O sentar à mesa deve ser encarado como uma hora muito importante, não porque vamos viver um prazer, mas porque vamos dar ao corpo o combustível da vida orgânica; para tanto é necessário tempo e ambiente propício. Não devemos nos alimentar analisando contratos, discutindo negócios, jogando videogames, ou fazendo qualquer outra coisa que não seja comer. Devemos mastigar bem os alimentos. Estipular quantas vezes devemos mastigar deve levar em conta a dureza ou a elasticidade dos alimentos, mas duas coisas devem ser ressaltadas: primeiramente, devemos transformar em pasta tudo o que passa pela boca. Em segundo lugar, até as sopas devem demorar algum tempo na boca para que a saliva e suas enzimas façam o seu papel.

Alguns naturalistas mais exaltados dizem até que devemos tratar nossa comi-

da com amor. No fundo o que querem dizer é que devemos estar em harmonia com a nossa refeição, com o sabor, a temperatura e a quantidade. E, falando em harmonia, não é preciso ser médico para saber que as emoções interferem em nosso tubo digestivo. Querem exemplos? A úlcera do nervoso, a diarreia das grandes comoções, a azia e a má digestão dos irritados, a falta de apetite dos apaixonados, a compulsão por comida dos ansiosos...

Comer deve ser um ato racionalizado, não a ponto de se tornar mais uma neurose, mas a consciência do ato alimentar e o respeito por este momento devem ser racionais.

Voltando à qualidade dos alimentos, vamos determinar uma dieta à base de cereais integrais (para os que não desejarem perda de peso e, mesmo assim, contidamente), legumes, frutas, verduras e carnes. É preferível que os cereais sejam integrais por dois motivos: primeiramente sabemos que as películas que envolvem os grãos de trigo ou arroz, por exemplo, guardam o que há de mais rico nestes grãos: as proteínas e as vitaminas. O grão em si é quase que tão somente amido. Em segundo lugar, ao comermos uma porção de cereais integrais estaremos comendo 2% a menos de açúcares, uma vez que a película ocupará este percentual.

As carnes deverão ser magras e preferencialmente brancas. Carne vermelha tem tudo que não presta em quantidades maiores devido a sua infiltração gordurosa. Os peixes, as aves, o coelho, a rã são carnes leves, de boa digestão e fornecem proteínas essenciais.

Um assunto delicado, mas que deve ser abordado é o seguinte: alguém já ouviu falar de algum mamífero que toma leite depois de desmamar? Pois é, o leite é indispensável no primeiro ano de vida do homem, somente no primeiro ano de vida. Depois deste período e a cada dia mais ele perderá sua utilidade para o organismo. O mesmo pode ser dito de seus derivados, que podem trazer alguns problemas para o organismo e não são necessários nem sequer no primeiro ano de vida. Ressaltamos que é necessário estabelecer a diferença entre o que é prejudicial à saúde e o que é desnecessário. O queijo branco, a ricota, ou o leite seriam desnecessários, mas a manteiga e os queijos amarelos são prejudiciais. Ovos são uma boa fonte de proteínas, mas também devem ser utilizados com parcimônia. Pães, bolos, biscoitos e afins, quando feitos com cereais integrais, podem ser utilizados sem maiores prejuízos, contanto que sejam entendidos como guloseimas, também desnecessários, e utilizados esporadicamente.

Assim, teríamos, por exemplo, como alimentação do dia:

CAFÉ DA MANHÃ

- Pão integral
- Queijo branco
- Frutas e suco de frutas

ALMOÇO

- Arroz integral
- Refogado de vagem com cenoura
- Brócolis
- Alface, tomate e palmito
- Filé de peixe com alcaparras
- Fruta e suco

JANTAR

- Sobre-coxas de frango
- Maionese de batatas ou purê de batatas
- Refogado de vagem com cenoura
- Berinjelas com tahine
- Fruta ou suco de fruta

Uma alimentação farta, sadia e bem balanceada. A maionese caseira é a mistura de ovos, óleo (o de milho é o de melhor sabor) e limão; não sendo adicionada de acidulantes, corantes, conservantes e açúcar (como as industrializadas) não é prejudicial à saúde, se usada com moderação.

Mas, antes que confundamos as coisas, percebam que esta dieta alimentar exposta é aquela ideal para quem está interessado em melhorar o seu organismo

e não para quem quer perder peso. Neste segundo caso teremos que retirar os amidos, as raízes (batata, aipim, inhame etc.), grãos, farinhas e algumas poucas frutas.

Com fins de perda de peso teríamos o seguinte cardápio:

CAFÉ DA MANHÃ

- Suco de caju
- Mamão
- Ovos (ou queijo)

ALMOÇO

- Carne assada
- Purê de abóbora com requeijão cremoso
- Couve-flor e cenoura gratinados
- Salada de alface, tomate, cebola e cenoura ralada
- Melancia
- Refresco de abacaxi

JANTAR

- Galinha assada
- Brócolis com alho e óleo
- Salpicão de galinha (acelga, cenoura, azeitonas, maçã e frango desfiado)
- Goiaba
- Limonada

Não é o normal do nosso dia a dia, mas repare que é uma alimentação farta, saborosa, variada (veja as receitas adiante) e que fazem o corpo de uma dieta normal,

onde bastaria acrescentar os grãos (arroz, feijão, lentilha, grão de bico...) para adequá-la a toda a família. A pessoa que incorpora por algumas semanas esta alimentação é capaz, efetivamente, de mudar seus hábitos e, acima de tudo, passa a entender a base de seus erros alimentares.

Agora já discutimos quase todos os elementos necessários à instalação de uma dieta hipoglicídica com qualidade e variedade, que pode vir a ser a base de sua alimen-

tação por toda a vida, garantindo saúde e manutenção do peso. Na sequência, apresentamos algumas tabelas que sintetizam os assuntos discutidos anteriormente e que vão ser muito úteis para a escolha de seus alimentos e para a composição dos cardápios que você vai usar daqui para diante.

Aqui temos uma pequena lista com a composição química de alguns alimentos. Este conhecimento será muito útil para a execução de sua dieta alimentar.

	Açúcares g %	Proteínas g %	Gorduras g %
Frutas			
Abacate	5,6	2,1	19,3
Abacaxi	5,8	0,3	0,5
Ameixa	11,9	0,6	0,2
Banana	25,4	1,2	0,2
Caqui	20,0	0,8	0,4
Cereja	14,8	1,8	0,4
Figo	15,6	1,2	0,2
Goiaba	7,3	0,9	0,4
Laranja	10,5	0,8	0,2
Limão	8,1	0,6	0,6
Maçã	15,2	0,3	0,3
Mamão	14,3	0,5	0,1
Manga	15,4	0,5	0,2
Maracujá	17,6	1,9	1,3
Melancia	5,3	0,5	0,1
Melão	6,2	0,5	0,1
Morango	8,5	0,8	0,3
Pêra	14,8	0,3	0,2
Grãos			
Arroz	77,72	7,58	0,51
Feijão	64,43	24,13	1,5
Grão de Bico	58,3	16,5	5,1
Lentilha	59,2	25,7	1,0
Trigo	74,76	11,21	1,68
Ervilha Seca	60,4	24,0	1,2
Milho	70,1	9,8	4,92

Continua...

	Açúcares g %	Proteínas g %	Gorduras g %
Farinhas			
Farinha Mandioca	81,15	2,20	0,05
Farinha de Milho	78,30	8,30	1,10
Farinha de Trigo	74,50	11,80	1,20
Legumes			
Abóbora	3,48	0,60	0,20
Agrião	3,30	2,80	0,40
Alcachofra	5,90	2,70	0,20
Alface	2,90	1,30	0,20
Aspargo	4,40	2,00	0,20
Batata Doce	28,60	1,30	0,30
Batata Inglesa	19,10	1,80	0,10
Beringela	6,30	1,00	0,30
Beterraba	9,00	3,00	0,10
Cebola	9,70	1,40	0,20
Cogumelos	4,40	0,80	0,40
Couve	7,50	2,70	0,30
Couve-flor	6,50	4,50	0,70
Ervilha fresca	21,00	2,80	0,40
Escarola	3,20	7,60	0,40
Milho de canjica	76,20	8,00	1,10
Milho verde	21,80	1,60	0,20
Pepino	4,20	1,70	0,20
Pimentão	3,40	0,70	0,10
Rabanete	7,10	1,20	0,30
Repolho	5,00	0,90	0,10
Tomate	4,60	0,80	0,30
Vagem	6,60	2,00	0,20

É interessante conhecer a composição química dos alimentos. Hoje, em língua portuguesa, temos apenas uma tabela impressa, fonte de pesquisa dos cursos de nutrição, produzida pelo Dr. Guilherme Franco e editada pela editora Atheneu

sob o título: Tabela de Composição Química dos Alimentos. Porém, além desta, temos tabelas mais recentes na internet, nos sites da Unicamp e da USP. Os dados acima são retirados das três tabelas citadas.

A Dietética Primitiva na prática



Listagem de alimentos para uma dieta hipoglicídica:

Esta listagem é de grande importância em nosso trabalho e deverá ser consultada várias vezes durante a sua dieta. É claro que não estão listados todos os alimentos que se enquadram em nossa premissa (até 20% de açúcares), mas, com o passar do tempo e com a sua ajuda, iremos ampliar estas informações até abrangermos os alimentos e os costumes das mais diversas regiões. Por enquanto, se o alimento pretendido não estiver entre os relacionados abaixo, não use.

Proteínas: carnes de qualquer natureza, leite, iogurte, queijos e ovos.

Legumes: jiló, maxixe, quiabo, pimentão, beringela, chuchu, repolho, abóbora, abobrinha, couve, couve-flor, vagem, ervilha em vagem, cenoura, espinafre, brócolis, escarola, cambuquira, bertalha, beterraba, nabo, alcachofras, milho-verde, couve de Bruxelas, feijão-verde, picles e azeitonas.

Salada: alface (e todas as outras folhas), aipo, tomate, cebola, pepino, palmito, rabanete, aspargos, abacate e cogumelos.

Azeite, vinagre, alho, maionese caseira, shoyu e temperos verdes.

Frutas (apenas as frescas): melão, melancia, caju, goiaba, lima, limão, laranja, tangerina, abacaxi, abacate, pêsego, pitanga, jabuticaba, ameixa, nectarina, cajá, acerola, jambo, umbu, carambola, morango, maracujá, maçã, pêra, uva, cereja, mamão, manga, kiwi, mangustão e lixívia.

Bebidas: chás, café, sucos, refrescos, água mineral, água de coco, refrigerantes dietéticos e campari.

Obs: O campari só entra nesta dieta como uma alternativa em situações onde seja impossível deixar de acompanhar outras pessoas em um drinque, em situações sociais ou de trabalho. Ainda assim, apenas uma dose.

COMO COMPOR OS CARDÁPIOS (para uma dieta hipoglicídica):

Este é um outro assunto que não pode ser subestimado. O conhecimento de todas as questões levantadas nas páginas anteriores deve ser utilizado para a construção de uma solução.

Realizar os cardápios é o resultado prático de todos os nossos esforços e sua execução bem feita é a ferramenta principal para podermos suportar a extenuante tarefa de uma mudança de hábitos alimentares.

Com as informações anteriores, sabemos que temos matéria prima para executar pratos muito saborosos. Cabe a nós, então, a preocupação da elaboração do conjunto, a elaboração do cardápio.

Teremos, para isso, uma base para utilizar como molde:

Café da Manhã

- Fruta(s)
- 01 proteína (queijo, embutidos, ovos ou iogurte)
- 01 suco, café com leite ou chá

Almoço

- 01 proteína base (carne de boi, frango ou peixe)
- 03 legumes (pelo menos)
- 01 salada

- 01 bebida ou fruta

Obs: 01 dos pratos de legumes deve ser acrescido de proteínas

Jantar

- No mesmo molde do almoço ou Proteína, frutas e salada ou Sopa de legumes + café com leite + 01 proteína ou banana da terra

Lanche

- No mesmo molde do café da manhã

A confecção dos cardápios é muito importante, por isso sugiro que você se sente à mesa com uma folha em branco e com estes moldes à frente. Tente planejar as refeições dos próximos dois ou três dias. É assim que se começa.

A seguir, apresento exemplos de cardápios de nossa dieta. Aconselho a usá-los apenas como uma base para você aprender a fazer os seus, que devem ser um reflexo dos seus costumes regionais e hábitos familiares.

1) SEGUNDA-FEIRA

Café da Manhã

- Chá ou suco de frutas
- Mamão cortado com abacaxi ou maçã
- Queijo branco (minas ou ricota)

Almoço

- Pedações de frango assado (sobre-coxa ou peito)

- Refogado de cenoura com chuchu e azeitonas
- Purê de abóbora com requeijão cremoso
- Salada de tomate e pepino
- Suco de fruta (01 copo pequeno)

Jantar

- Sopa de legumes batida no liquidificador
- Café com leite e fatias de queijo
- Frutas

2) TERÇA-FEIRA

Café da Manhã

- Suco de abacaxi ou cajá
- Frutas cortadas (manga, mamão ou kiwi)
- Fatias de queijo branco ou embutido de ave

Almoço

- Filé de peixe empanado com ovo e parmesão (assado no forno)
- Quiabo refogado com camarão miúdo
- Abóbora refogada com salsa e cebolinha
- Salada de alface, tomate e cebola

Jantar

- Sopa de legumes com pedaços de carne ou frango
- Café com leite ou suco de frutas
- Frutas

3) QUARTA-FEIRA

Café da manhã

- Salada de frutas

- Ovos mexidos ou salsichas de ave
- Café com leite ou suco de fruta

Almoço

- Carne de panela (refogada e cozida na pressão)
- Berinjela empanada (ovo e parmesão - forno)
- Refogado de vagem com cenoura
- Salada: alface, tomate, cenoura e ovos de codorna
- Abacaxi fatiado

Jantar

- 02 *hamburguers* ou pedaços de frango
- Alface, tomate, palmito e azeitonas
- Café com leite ou suco de fruta
- Fruta

4) QUINTA-FEIRA

Café da Manhã

- Fatias de melão
- Queijo branco ou presunto de peru
- Chá, café com leite ou suco de fruta

Almoço

- Sobre-coxas de frango (assadas ou ensopadas)
- Couve-flor com ovos mexidos
- Ervilha em vagem refogada
- Purê de abóbora
- Salada de beringela com alho e hortelã (beringela cozida em cubinhos, *al dente*, temperada com alho e hortelã picados fino, azeite de oliva e vinagre)

Jantar

- Sopa de legumes e café com leite com fatias de queijo branco ou
- Empanado de frango
- Salada crua (alface, tomate, cenoura, pepino e palmito)
- Frutas e suco

5) SEXTA-FEIRA

Café da manhã

- Maçã
- Omelete (escolha seu recheio: queijo, salsa...)
- Café com leite ou suco de fruta

Almoço

- Rosbife ou carne assada fatiada
- Refogado de abóbora com quiabo e carne seca
- Brócolis ou couve refogado
- Alface, tomate, palmito e azeitonas
- Suco ou fruta

Jantar

- Omelete de legumes (teflon untada)
- Salada de frutas com creme de leite
- Café com leite ou suco de frutas

6) SÁBADO

Café da Manhã

- Salada de frutas com iogurte
- Queijo branco
- Suco de fruta

Almoço

- Cozido (abóbora, quiabo, couve, cenoura, couve-flor, repolho, chuchu, pedaços de carnes diversas e linguiça)
- Salada verde (agrião, couve etc.)
- Frutas e suco de fruta

Lanche

- Salada de frutas com creme de leite ou iogurte
- Sorvete de fruta (polpa batida no liquidificador com adoçante)

Jantar

- Omelete de presunto e queijo
- Alface, tomate, cogumelos e azeitonas
- Fruta e suco de frutas

DOMINGO

Café da Manhã

- Salada de frutas
- Pão de ló (receita deste livro)
- Café com leite

Almoço

- Roast beef com molho acebolado
- Salada com frios (receita deste livro)
- Fruta ou suco de frutas

Jantar

- Pizza de berinjela (receita deste livro)
- Salpicão de frango (receita deste livro)
- Fruta ou suco de frutas

As Regras e a Feira



Tenho usado, desde há muito tempo, os alimentos como a primeira prescrição no tratamento de meus pacientes. Desde o início tenho deparado com um índice bastante elevado de desobediência às dietas e tenho dedicado boa parte dos meus estudos à tentativa de entender este comportamento. O que faz uma pessoa que sabe que o melhor para ela é observar determinados preceitos, afastar-se deles de forma, às vezes, bastante radical?

O fato é que: uma das causas mais simples e freqüentes de não observarmos as dietas alimentares repousa na ignorância que temos a respeito da composição dos alimentos e da incapacidade de compor cardápios equilibrados. Pois bem, visando sanar estas dificuldades procurei escrever orientações detalhadas e práticas de como selecionar alimentos e compor uma dieta que, em linhas gerais, pode ser usada por hipertensos, diabéticos, obesos, hiperlipidêmicos, hiperuricêmicos etc. É claro que, além dos preceitos aqui contidos, os diabéticos evitarão os açúcares, os hipertensos evitarão o sal, os inimigos do colesterol evitarão as gorduras, mas para você que é

saudável e quer preservar sua saúde estas orientações lhe permitirão melhorar a sua alimentação.

Daqui em diante entraremos na parte prática deste livro. Se você se mantiver atento às orientações que vêm a seguir, terá tudo para montar, por sua própria conta, uma dieta saudável com cardápios de boa qualidade. Seguindo uma ordem crescente e hierárquica de conhecimentos, vamos aprender a:

Planejar o cardápio:

É o início de tudo e a parte mais insistentemente desobedecida de nosso trabalho. Não adianta delegar este trabalho à empregada. Você mesmo deve planejá-lo, baseado nos exemplos de cardápios que vai encontrar adiante e na lista de alimentos recomendados.

Comprar os alimentos:

Uma vez planejados os cardápios você pode partir para o supermercado ou para a feira para viabilizar o que você planejou.

Executar receitas:

Utilize as receitas que vai encontrar adiante, acrescente as suas e crie outras tantas.

Porém, antes de começarmos a fazer a feira, observemos apenas mais algumas regras simples e universais para comer bem.

Regras básicas para uma alimentação saudável:

1) Horários definidos para as refeições (não beliscar), se for necessário usar frutas como lanche ou ceia.

2) Deglutir os alimentos na forma pastosa, mastigar bem e calmamente aquilo que for necessário.

3) Os alimentos que forem fritos, o serão em teflon ou chapa. Dar preferência aos grelhados.

4) Os alimentos que forem refogados deverão ser colocados para refogar em tempero previamente preparado (consta neste material) para que seja diminuído ao

máximo o consumo de óleo.

5) A pimenta do reino, a mostarda, o *ket-chup*, não devem ser utilizados; serão trocados por: alho, shoyu, orégano, cominho, salsa, cebolinha, manjerição etc.

6) O mel, as frutas e adoçantes (em pequena quantidade) são os únicos açúcares a serem utilizados.

7) Os amidos (arroz, feijão, pão, macarrão, trigo, aveia etc...) só serão utilizados em duas das refeições do dia, um de cada vez e preferencialmente integrais.

8) Se for necessária a adição de fibras à dieta, para melhor performance intestinal, esta será sob a forma de frutas cítricas (ingerindo o bagaço) ou de fibra de trigo (02 colheres das de sopa/dia).

9) É interessante que estas regras não sejam decoradas, mas entendidas.

Mais adiante, quando falarmos sobre as receitas, teremos algumas dicas sobre o preparo dos alimentos, sobre como cozinhar no vapor, fazer base para refogados, conservas caseiras etc...

As Compras



Antes de prepararmos os alimentos temos que comprá-los. A mudança de hábitos alimentares como escolha de uma dieta equilibrada, não nociva, se inicia na composição da lista do mercado ou da feira. Temos que adequar as compras aos cardápios e às receitas que serão utilizadas daí em diante. Se for do nosso interesse diminuir a ingestão dos carboidratos (ou açúcares), por exemplo, não haverá sentido em comprarmos biscoitos, batatas, macarrão etc., alimentos ricos em açúcar (amido). Se precisarmos de fibras, teremos de incluir cereais com casca e cítricos; se queremos combater o colesterol e outros lipídeos, para que vamos comprar ovos, carnes vermelhas, salames etc? Devemos confrontar procura e oferta e, falando em qualidade dos alimentos, podemos começar por selecionar ou suprimir das nossas compras os enlatados, os condimentos, as lingüiças, mortadelas, salsichas e a maior parte dos laticínios. Podemos fazer tudo isto em casa, com qualidade superior, notadamente as conservas, o extrato ou molho de tomate, as pastas de alho e sal, o iogurte e as compotas.

Ao comprarmos legumes e verduras também devemos observar determinados procedimentos para que possamos garantir a qualidade destes. O ideal é que pudéssemos ter acesso a produtos advindos da agricultura orgânica, sem agrotóxicos ou adubos químicos. Outra boa providência seria a compra dos hortifrutigranjeiros nos Centros de Abastecimento, onde os encontramos mais frescos e mais baratos. Mas, se a nossa opção é por comprá-los em quitandas ou mercados, é importante sabermos o dia do recebimento destes para que tenhamos acesso às frutas, legumes e verduras melhores e mais frescos. A gerência destes estabelecimentos pode e deve nos ajudar neste sentido. Devemos ter ainda a preocupação de comprar apenas a quantidade que pode ser consumida ainda com boa qualidade. Uma boa medida, tanto quanto à praticidade como à manutenção da qualidade de boa parte dos legumes, é produzir conservas caseiras logo após a compra. É uma medida prática, econômica e higiênica (mais tarde voltaremos a falar sobre este tema). Também é importante criarmos elos com casas comerciais que trabalhem com produtos de melhor qualidade, menor pro-

cura e difícil vendagem. É preciso divulgar estes estabelecimentos para que possamos garantir o fluxo permanente de mercadorias, tais como: ricota, queijos desnatados, óleo de milho e canola, margarina sem sal, trigo em grão, fibra de trigo, chás especiais, queijo minas sem sal e outros. Estes produtos são fáceis de serem encontrados nas capitais e grandes cidades, mas são mais raros no interior, daí a importância de fomentar a sua procura.

Vamos então tentar compor uma lista para o supermercado e outra para a quitanda que sejam compatíveis com uma dieta saudável.

LEGUMES

Não trabalharemos sobre as classificações botânicas, ao invés disso, de aqui em diante, chamaremos de legumes os pratos quentes e de saladas os pratos frios, assim, cenoura ralada crua vira salada, enquanto cenoura refogada é legume. Só para simplificar.

Jiló, maxixe, quiabo, chuchu, repolho, pimentão, beringela, milho-verde, ervilha em vagem, abóbora, abobrinha, couve, couve-flor, vagem, cenoura, beterraba, brócolis, espinafre, chicória, nabo, alcachofras etc. A batata, aipim, batata doce e inhame são alimentos com grandes quantidades de amido, importantes na alimentação das crianças, mas que devem ser usados com moderação na alimentação dos adultos.

VERDURAS - (a salada...)

Alface (e todas as outras folhas: agrião, aipo, acelga, rúcula, radite, chicória...) tomate, pepino, palmito, rabanete, cenoura, nabo, aspargos, cogumelos, cebola e tudo mais que você tiver ao seu alcance para compor uma salada bonita, gostosa e nutritiva.

FRUTAS

Banana, jaca, uva, maçã, pêra, caju, mamão, kiwi, jenipapo, ata (ou fruta do conde), sapoti, manga, tamarindo, melão, melancia, caju, goiaba, maracujá, abacaxi, lima, limão, tangerina, laranja, acerola, cajá, umbu, carambola, jabuticaba, pitanga, nectarina, pêssego, morango, mangustão, ameixa, e o abacate. Seria impossível incluir todas as frutas, meus conhecimentos não vão tão longe, e é claro que omiti muitas nesta listagem.

As frutas já foram a fonte dos açúcares na dieta do *Homo sapiens*, são ricas em vitaminas, minerais, água e carboidratos, são fundamentais em uma boa alimentação. No entanto, o seu uso deve seguir os princípios de um bom procedimento alimentar, sendo utilizadas incorporadas às refeições ou a um lanche. Não devemos tê-las como um alimento alternativo para saciar a compulsão alimentar, utilizando-as a qualquer hora em que se tem vontade de comer.

SUPERMERCADO

Para que não haja dúvidas na composição da nossa lista, vamos comentar logo sobre a questão: “enlatados”.

Uma alimentação adequada pode ser prática e, assim, justificar o uso de alguns alimentos enlatados, mas não a ponto de abusarmos do uso de acidulantes, conservantes, estabilizantes, edulcorantes, flavorizantes, antioxidantes e outras substâncias químicas potencialmente nocivas e presentes em todas as conservas industrializadas e nos enlatados. Grande parte destes alimentos é composta por compotas, maionese, molhos ou alimentos já preparados. Com raras exceções, podemos prepará-los em casa, com vantagens em sabor e qualidade. Então, desde agora, não fazem mais parte da nossa lista de compras, exceção que fazemos a um atum ou milho em conserva, naquela regiões onde não achamos estes alimentos frescos.

Eis, então, os alimentos de nossa lista de supermercado:

CEREAIS

Aveia em flocos, germe de trigo, granola, trigoilho, farinha de trigo integral ou não (já falamos sobre isso).

GRÃOS

Arroz integral, feijão preto, feijão

azuki, feijão branco, grão de bico, lentilha, ervilha, quirela de milho e trigo em grão.

DIVERSOS

Azeite de oliva, óleo de milho ou canola, shoyu, tahine, mel, chás, azeitonas, orégano, cominho, louro, curry, alcaparras, vinagre de vinho ou de maçã, pasta de alho e sal, sal e leite de coco.

LATICÍNIO E PROTEÍNAS

logurte natural, leite desnatado, margarina (escolha uma de qualidade), ricota, queijo minas, salsichas de carne de aves, presunto de chester ou peru, chester, cortes de frango (sobre coxa, coxa e peito), peito de frango moído, filé de peixe e um pouco de carne vermelha magra.

LANCHES

Biscoitos *cream cracker* ou água e sal, biscoito maizena ou Maria, passas, gelatina branca e gelatina *diet*, polpa de frutas, pão integral e geléia de frutas (escolha bem a marca, veja os rótulos e compre aquelas sem conservantes).

Esta lista de supermercado é apenas uma base que você vai complementar de acordo com seus novos conhecimentos, sua realidade regional, seus hábitos familiares e seu bom senso.

As Receitas



QUANTO AO PREPARO DOS ALIMENTOS

– Os legumes serão cozidos cortados em pedaços pequenos e no vapor (cuscuzeiro) ou imersos em água fervendo (também cortados) pelo menor período possível, para não desperdiçar nutrientes.

– As carnes serão feitas na chapa, assadeira de fogão, forno ou panela revestida com teflon, sempre sem (ou com muito pouco) óleo.

– Os refogados serão feitos preferencialmente em molho base para refogados que você deve ter sempre preparado e na geladeira (tem nas receitas adiante). Esta é uma medida muito importante, ajuda a eliminar muito óleo do dia a dia.

– **Os cardápios deverão ser equilibrados, tendo sempre 01 ou, no máximo, 02 pratos de amidos, 01 ou 02 de**

proteínas, pelo menos 02 pratos de legumes, salada e frutas.

– Os pratos que levam margarina, como purês, legumes, vagem com cenoura, por exemplo, terão a adição desta ao final do preparo, com os alimentos ainda quentes, mas fora do fogo.

– Sempre que utilizo claras batidas em neve, gosto de batê-las com batedores manuais, em espiral ou outros modelos. A intenção é deixá-las bem leves, o que faz o seu suflê, por exemplo, ficar muito mais macio e palatável.

A seguir, primeiramente temos uma listagem com o modo de preparo de coisas simples, como o arroz integral e as conservas. Depois temos receitas de saladas, sopas, carnes e muito mais. Vamos adiante!

Bases e Acompanhamentos

ARROZ INTEGRAL

Receita

Bases e acompanhamentos

- 01 xícara de arroz
- 02 xícaras de água

Juntar a água fervente e deixar ferver, semi-tampado, por 20 minutos. Tempero a gosto. O ponto melhor do arroz integral é “al dente”.

TRIGUILHO (trigo para quibe)

Receita

Bases e acompanhamentos

- 02 xícaras de trigo cru

Lavar no escorredor de arroz e deixar de molho em água filtrada por, pelo menos, quatro horas. Retirar, secar muito bem em pano e servir. Na mesa, cada um mistura a seu gosto, com frango desfiado, com cebola, tomate, vinagre, salsa, hortelã, azeite, shoyu etc.

MAIONESE

Esta primeira receita tem um sabor mais encorpado.

02 gemas cozidas
02 gemas cruas
150ml de óleo de milho
Vinagre, alho e sal

Amassar as gemas cozidas, misturando com as cruas, até formar um creme bem homogêneo. Adicionar vagarosamente o óleo de milho, batendo sempre com o garfo, até chegar à consistência desejada. Juntar algumas gotas de vinagre para afinar e clarear, sal e alho à vontade. Esta é a receita de uma maionese mais forte, onde predomina o gosto de gema. Se você deseja uma receita mais leve, tente a próxima:

02 ovos
200ml de óleo de milho

Abra os dois ovos no copo de um liquidificador, ligue-o na rotação mais baixa e vá adicionando o óleo em fio, devagarzinho. Normalmente, para dois ovos, adicionamos cerca de 200 ml de óleo. Verifique com a ponta de um garfo a consistência. Quando estiver no ponto, adicione, ainda no liquidificador, o tempero de sua preferência (alho, mostarda...). Esta receita é mais leve, embora tenha uma consistência um pouco mais fina do que a das maioneses industrializadas.

CONSERVA CASEIRA

Cenoura, pimentão, cebola, couve-flor, chuchu, rabanete etc.

Colocar em panela com água fervendo os legumes cortados em tiras médias, por 03 minutos. Retirar e colocar em vidros, previamente esterilizados, com água (2/3), vinagre (1/3) e um tempero de alho, sal e pimenta fresca a gosto.

LEGUMES COZIDOS

Os legumes devem ser cozidos já cortados e com suas cascas raspadas, a não ser que sejam oriundos de agricultura orgânica, que não usa adubos químicos ou agrotóxicos.

Podem ser cozidos em imersão de 4 a 5 minutos, em água fervente, ou em vapor, no cuscuzeiro.

MOLHO DE TOMATE - BASE PARA REFOGADOS

Base para refogados: A idéia é que, para cada refogado que você fizer, ao invés de adicionar aquelas 03 ou 04 colheres de óleo para a fritura dos temperos, você use uma ou duas conchas deste molho. Ideal para quem está na luta contra o colesterol ou triglicerídeos.

15 tomates maduros	01 cebola grande	05 dentes de alho
01 maço de salsa	01 punhado de orégano	01 colher (sopa) de óleo
01 maço de cebolinha	02 folhinhas de louro	

Fritar ligeiramente o alho e a cebola picados, depois juntar, pela ordem acima, os temperos verdes e por fim os tomates já sem pele e picados. Ferver em fogo brando com a panela tampada por mais ou menos meia hora.

Pratos Interessantes

Estes pratos são interessantes para as pessoas que estão em dieta, e sentem falta de uma massa, do pão, ou congêneres.

Receita
Pratos interessantes

NHOQUE (de Ricota)

Para você, que não consegue passar sem uma boa massa, mas está com problemas em relação à sua própria “massa”, estou apresentando esta receita que deverá trazer-lhe algum alento:

04 xícaras de folhas de espinafre, taioba ou couve	02 colheres das de sopa de cebolinha picada
02 xícaras de ricota fresca passadas na peneira	1/2 colher das de chá de alho esmagado
02 ovos	1/2 xícara de farinha de rosca
06 colheres das de sopa de queijo parmesão ralado	01 pitada de sal

Lave as folhas de espinafre, escorra e pique bem miúdo. Misture em uma vasilha grande o espinafre, a ricota, os ovos, 04 colheres das de sopa do queijo ralado, a cebolinha, o alho e o sal. Misture tudo e junte a farinha de rosca. Unte as mãos com água e forme nhoques de uns 03 cm de comprimento. Numa panela, ferva uns 02 litros d'água com 01 colherinha de sal. Quando levantar fervura, ponha uns 10 nhoques de cada vez, esperando ferver de novo e aguardando que os nhoques flutuem para então retirá-los com uma escumadeira e colocá-los para escorrer. Uma vez cozidos, ponha-os em forma untada, adicione molho de tomate, queijo parmesão e azeitonas picadas e leve ao forno para aquecer. Rende 05 porções.

OBS: Se você gostou desta receita, quero lembrar-lhe da “Lasanha de Repolho”, onde, salvaguardada a preocupação com a diminuição nas quantidades de gorduras, basta substituir as folhas de massa por folhas de repolho pré-cozidas e bem secas. O resto fica por conta da sua imaginação e bom senso.

PÃO DE LÓ

Esta é uma receita muito interessante para aqueles viciados em pão e que se encontram em uma dieta com restrição de amidos. É bastante gordurosa e, por isso, não deve ser usada com frequência. Além disto, deve ser comido, de preferência quente, pois quando esfria perde o melhor sabor.

- 03 ovos inteiros (gemas e claras separadas)
- 01 envelope de FINN
- 01 colher das de café de mostarda
- 01 colher das de café de maionese
- 03 colheres das de sopa de queijo parmesão ralado

Separar as claras com cuidado batendo até ficarem em ponto de neve. Misturar à parte a maionese, a mostarda e o FINN. Juntar as claras batidas à maionese, misturando bem e, por último, sem misturar muito, juntar o queijo ralado e as gemas. Colocar a massa para assar em forno quente por 20 a 30 minutos. Servir quente!

MUSSE DE RICOTA COM LARANJA

- 02 envelopes de gelatina sem sabor
- 01 xícara de água
- 01 copo de iogurte natural
- 150 gramas de ricota fresca
- 02 e 1/2 xícaras de suco de laranja
- 12 colheres das de café de adoçante

Dissolva a gelatina em água morna. Misture os demais ingredientes e bata no liquidificador; junte a gelatina. Molhe uma forma de vidro e despeje tudo, levando à geladeira. Desenforme depois de endurecido.

Obs: Experimente esta receita com suco de manga em lugar do de laranja.

MUSSE DE MANGA

- 750ml de suco integral de manga
- 04 folhas de gelatina branca sem sabor
- 01 lata de creme de leite e adoçante a gosto

Levar o suco de manga ao fogo e aquecer juntamente com a gelatina em folhas. Juntar adoçante, o dobro da quantidade usualmente necessária. Deixe esfriar, leve à geladeira e deixe endurecer um pouco. Junte 01 lata de creme de leite e bata no liquidificador. Se julgar necessário, após provar, adicione mais adoçante. Torne a levar à geladeira até que endureça. Este prato pode ser feito com vários outros sucos.

CARROSSEL DE CENOURA

- 02 envelopes de gelatina branca
- 1/4 de xícara de maionese caseira
- 01 xícara de cenoura ralada grossa
- 02 xícaras de suco de laranja
- 400 g de abacaxi picado e cozido por 05 min. em 1/2 xícara d'água

Numa panela, amoleça a gelatina em 1/2 xícara de suco de laranja. Adicione o suco restante e leve ao fogo baixo mexendo até dissolver (não deixe ferver). Transfira para o copo do liquidificador e junte a maionese. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione a cenoura e bata por mais 1 minuto. Coloque o abacaxi junto com o caldo do cozimento e bata mais 1 minuto. Despeje numa forma e leve à geladeira até firmar.

PIZZA DE BERINGELA

Um dos maiores desafios que encontrei na culinária foi encontrar algo que substituisse a massa da pizza. Foi com grata surpresa que, após várias tentativas frustradas e alguns anos de pesquisa, encontrei a beringela.

03 beringelas grandes
Molho de tomate

300 g de mussarela
Azeitonas, tomate, alho... cobertura a gosto

Cortar longitudinalmente as beringelas em fatias de 01 cm de espessura, deixar em água com um pouco de sal por 01 hora. Retirar da água e secar bem com um pano. Dispor em uma forma untada, procurando cobrir todas as falhas, e assar por 05 minutos em forno alto. Retirar e fazer a cobertura como se fosse uma pizza normal. Primeiro o molho de tomate, seguido da mussarela e das outras coberturas. Levar ao forno e assar por mais 15 minutos.

VATAPÁ DE ABÓBORA

Este é um prato saboroso e muito interessante, perfeito para acompanhar o seu peixe, em moqueca ou em muitas outras receitas. Apesar de ter um pouco de castanhas, ele pode ser utilizado moderadamente nas dietas hipoglicídicas.

½ Kg de abóbora
03 xícaras de coentro picado
½ xícara de castanha de caju
01 colher das de café de gengibre

02 cebolas grandes
03 xícaras de cebolinha picada
½ xícara de leite de coco
Sal e azeite de dendê a gosto

Cozinhe a abóbora no vapor e amasse com um garfo. Numa panela, ponha a abóbora, o sal e o leite de coco, misturando até formar um mingau. Ponha para cozinhar, mexendo sempre para que não pegue no fundo da panela. Em seguida, acrescente os temperos batidos em liquidificador com muito pouca água, a castanha e o gengibre. Deixe cozinhar mais um pouco, mexendo sempre. Desligue o fogo e acrescente o dendê.

Saladas

Receita
Saladas

TOMATE RECHEADO

Primeiramente selecione tomates maduros, porém firmes, escale ligeiramente e retire a pele, a tampa superior e todo o miolo; a seguir escolha um dos recheios abaixo:

BACALHAU

300 g de bacalhau cozido e desfiado - (12 horas de molho e trocadas 03 águas)
03 colheres das de sopa de azeite de oliva
Uma mão de salsa picada
Conserva de cenoura picada muito fina
02 colheres das de sopa de maionese caseira

OVOS

Acompanhados dos mesmos ingredientes do bacalhau, trocando-se este por 06 ovos cozidos e triturados.

RICOTA

Acompanhada dos mesmos ingredientes do bacalhau, trocando-se este por 300g de ricota fresca.

PALMITO

Acompanhado dos mesmos ingredientes do bacalhau, trocando-se este por 250g. de palmito em conserva.

SALPICÃO DE FRANGO

- 300g de peito de frango desfiado fino (obs: você pode trocar por presunto)
- Acelga picada
- 02 cenouras raladas finas
- 03 maçãs sem casca picadas
- 1/2 caixinha de passas sem caroço - (é evitada pelas pessoas que estão em dieta para emagrecimento)
- Azeitona picadas
- 04 colheres das de sopa de maionese caseira

Basta misturar todos os ingredientes e enfeitar com salsa e pimentão vermelho picado fino.

SALADA DE PALMITO COM ABACATE

- 02 tomates sem pele e sem sementes
- 04 colheres das de sopa de maionese caseira
- 01 abacate dos grandes (picado em pedaços médios)
- 250g de palmito (picado em pedaços médios)

Bata no liquidificador os tomates, sem a pele e sem sementes, junto com a maionese. Misturar tudo com cuidado para não desfazer o abacate ou palmito.

Obs: Este prato não é recomendado para hipertensos ou para aqueles que estão com taxas elevadas de lipídeos (colesterol ou triglicéridos).

SALADA DE ALFACE E TOMATE

Alface e tomate a gosto, temperados com azeite, alho picado fino, vinagre e salpicado com orégano.

SALADA MISTA

- 01 pé de alface
- 03 tomates cortados em rodela finas
- 02 cenouras cruas, raladas ou cortadas em tiras finas
- 01 maço de hortelã picado
- 02 cebolas cortadas em rodela finas
- Palmito a gosto
- 01 pepino cortado em fatias finas e deixado em molho de água, vinagre, e pouco sal por 10 minutos
- Se quiser, juntar couve-flor, rabanete e ovos de codornas cozidos.

SALADA COM FRIOS

Usar os componentes de uma salada mista (página anterior) dispostos em volta de uma travessa grande e no meio colocar:

Fatias de peito de peru (Linha Califórnia - Sadia)

Fatias de chester

Peito de frango cozido e desfiado

Fatias finas de queijo branco sem sal

GALANTINE DE TOMATE

06 tomates cozidos e amassados com garfo (sem pele e sem sementes)

01 colher de café de orégano

02 colheres de sopa de gelatina branca em pó

½ xícara de água fria

Alface

Maionese

Cozinhar os temperos, dissolver a gelatina na água fria e juntar aos tomates quentes. Coar e resfriar em geladeira. Servir em pratos individuais sobre folhas de alface.

SALADA DO MAR

Tire a tampa superior e o miolo de uma abóbora redonda e de tamanho médio. Lave bem. Faça uma salada mista com todos os legumes cortados pequenos, junte peixe ou bacalhau desfiado, ovos cozidos em fatias finas, camarões pequenos cozidos e alface picada fina. Misture com maionese batida em liquidificador com folhas de agrião. Depois de bem misturado ponha dentro da abóbora e coloque a tampa. Enfeite ao redor a gosto.

SALADA COM ABACAXI

- 02 pés de alface cortados bem finos
- 04 cenouras raladas
- 04 rabanetes picados bem pequenos
- 04 bananas cortadas em rodinhas
- 01 abacaxi em pedaços pequenos

Misture tudo com maionese, coloque numa travessa e enfeite com raminhos de agrião ou salsa.

SALADA ILHÉUS

Cozinhe, por 05 minutos, e corte bem finos os seguintes ingredientes:

02 cenouras

1/2 kg de vagem

01 lata de milho em conserva

03 xícaras de acelga crua picadas em fatias pequenas e finas

Corte em pedacinhos:

1/2 melão

02 maçãs

01 maço de hortelã

Cozinhe:

300 g de bacalhau desfiado

1/2 Kg de camarão miúdo sem casca

Misture tudo com maionese caseira a gosto, à exceção do melão, das maçãs e do hortelã, que também serão misturados e dispostos em torno da salada.

SALADA DE TOMATE COM CHESTER

03 maçãs

06 tomates

02 kiwis

01 lata de milho em conserva

1/2 Kg de peito de frango ou chester defumado

Maionese

Escolha os tomates maduros e firmes, retire a tampa e o miolo. Sobre uma travessa coloque peito de frango desfiado e circunde com alface cortada bem fina. Sobre o peito desfiado coloque maçãs cortadas em cubos pequenos e pedacinhos de kiwi. Encha os tomates com maionese misturada com milho cozido e arrume na travessa.

SALADA PARAÍSO

Escolha maçãs bem vermelhas e grandes. Corte a tampa, retire todo o miolo e corte em pedaços bem finos. Conserve a casca inteira e limpa.

Faça uma salada com maçã, pepino, pedacinhos de rabanete, pedacinhos de azeitona e maionese. Recheie as maçãs, coloque no centro um raminho de salsa ou agrião. A cada lado da maçã enfeite com uma folha nova de alface.

SALADA AGRESTE

Esta salada é um acompanhamento excelente para *roast beef*, frango e outros assados magros, ou mesmo como entrada.

1/2 xícara de *champignons* frescos cortados em fatias bem finas

01 colher de sopa de cebolinha (parte branca) cortada em rodela finas

02 rabanetes médios cortados, com casca, em fatias finas

01 pepino japonês pequeno cortado em fatias finas

1/2 xícara de cenouras raladas grossas no ralador de queijo

1/2 colher de sopa de queijo parmesão ralado grosso

Após verificar se todos os vegetais estão bem secos (para não juntar água) misture-os, juntando também o parmesão.

Obs: deve-se servir e adicionar azeite, vinagre e sal logo após sua preparação.

REPOLHO ROXO com MAÇÃS

700g de repolho roxo
200g de maçã

5g de limão
Rendimento: 05 porções

Lavar o repolho e picar bem fininho. Picar as maçãs em cubos médios e colocar o suco de limão. Refogar o repolho por 5 minutos junto com a maçã e uma pitada de sal.

SALADA ITABUNA

01 pé de alface
01 lata de atum
02 colheres de sopa de alcaparras
01 lata de creme de leite
Sal e pimenta a gosto
03 ovos cozidos
02 colheres de sopa de suco de limão
400 g de cenouras cozidas e cortadas em cubinhos
01 maçã grande descascada e cortada em cubinhos
01 colher de sopa de mostarda

Misture o creme de leite com o suco de limão, o sal, a pimenta do reino e a mostarda e leve à geladeira. Lave as folhas de alface, enxugue e leve à geladeira enroladas em um pano de prato. Misture a cenoura com a maçã, junte uma colher de sopa de alcaparras e as 02 claras de ovo bem picadinhas. Tempere com metade da mistura de creme de leite e leve à geladeira. Na hora de servir, contorne uma saladeira com as folhas de alface. Despeje no centro a salada temperada, separando-a da alface com pedaços de atum. Cubra com a mistura de creme restante, polvilhe com as 02 gemas, salpique as alcaparras restantes e termine com as rodela de ovo cozido.

Rendimento: 4 porções

SALADA DE FESTA

- 01 chicória crespa
- 02 maçãs
- 02 colheres de sopa de suco de limão
- 10 rabanetes cortados em rodela
- 03 tomates cortados em rodela
- 01 aipo branco picado
- 100 g de nozes

Molho:

- 01 xícara de chá de creme de leite fresco
- 01 colher de sopa de mostarda
- Pimenta verde a gosto
- 02 colheres de sopa de vinagre
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Separe as folhas da chicória, lave bem em água corrente e deixe escorrer. Descasque e corte as maçãs em fatias finas regando com o suco de limão para não escurecerem. Em uma tigela, coloque a chicória, o rabanete, o tomate, o aipo e as nozes, decore por cima com as fatias de maçã. Misture bem todos os ingredientes do molho, temperando a gosto com o sal e a pimenta. Sirva a salada bem gelada, com o molho à parte, para não perder as sobras.

Rendimento: 06 porções

BERINJELAS EM CONSERVA

01 kg de beringelas pequenas	01 folha de louro
Pimenta do reino a gosto	20 cebolinhas em conserva
03 xícaras de chá de azeite de oliva	Sal e orégano a gosto
06 dentes de alho	100 g de azeitonas pretas
01 ½ colher de sopa de vinagre	

Lave as beringelas, corte em fatias e deixe de molho por 12 horas em água e sal. Depois escorra e afervente em nova água e sal. Torne a escorrer e deixe esfriar. Arrume a beringela em camadas em uma panela, regue com o azeite misturado com o vinagre, disponha a seguir as cebolinhas, o alho e as azeitonas inteiras; polvilhe com orégano e pimenta do reino. Junte a folha de louro. Leve ao fogo brando e deixe ferver, com a panela tampada, até o vinagre evaporar e ficar só o azeite. Deixe esfriar, arrume em uma tigela, tampe e leve à geladeira. Comece a servir depois de 4 ou 5 dias.

PEPINOS AO CREME

03 pepinos médios
02 colheres de sopa de suco de limão
01 colher de chá de mostarda
01 lata de creme de leite
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Descasque os pepinos, lave bem e corte em rodela. Arrume as rodela em uma travessa rasa. Misture o creme de leite com o suco de limão, o sal, a pimenta e a mostarda. Despeje este creme sobre os pepinos e sirva.

Rendimento: 04 porções

Purês

Receita
Purês

PURÊ DE ESPINAFRE

- 01 maço grande de espinafre
- ½ xícara de aveia em flocos finos
- 01 copo pequeno de água morna
- 01 dente de alho

Enquanto cozinha o espinafre com água, deixe a aveia amolecendo em uma vasilha com água morna. Após o cozimento, juntar todos os ingredientes e bater no liquidificador. Servir quente.

Receita
Purês

PURÊ DE CENOURA

- 1/2 Kg de cenouras descascadas
- 01 colher de chá de margarina sem sal
- 01 punhado de salsa picado

Cozinhar a cenoura em pedaços por 10 minutos. Retirar do fogo e bater em liquidificador com os outros ingredientes.

PURÊ DE MAÇÃ

06 maçãs grandes e maduras, sem casca e sem miolo

04 cravos da Índia

02 colheres (sopa) de germe de trigo

Cozinhar as maçãs com os cravos em pouca água, por 10 minutos. Passar por liquidificador e juntar o germe de trigo. Servir de morno para frio.

Obs: Pode ser feito sem o germe de trigo, para atender às dietas hipoglicídicas.

Sopas

Caldos - bases para sopas

Receita
Sopas

CALDO DE CARNE

01 Kg de carne magra	01 colher de orégano
02 cenouras cortadas	06 grãos de pimenta do reino
02 tomates cortados	02 folhas de couve (com talos)
01 maço de salsa picada	03 litros de água
01 maço de cebolinha picada	

Ferver em fogo forte; abaixar o fogo e cozinhar até reduzir a água pela metade. Deixar esfriar, retirar a carne e os legumes. Passar por um pano úmido sem espremer. Levar à geladeira e, quando formar uma superfície de gordura, por cima do caldo, retirá-la com uma colher. Guardar o caldo no *freezer*, congelado.

Receita
Sopas

CALDO DE FRANGO

02 frangos (sem pele) cortados	02 folhas de louro
02 cenouras cortadas	01 colherinha de orégano
01 maço de salsa picada	04 tomates cortados em pedaços
01 maço de cebolinha picada	06 grãos de pimenta do reino

Ferver em uma panela com tampa, com água bastante para cobrir os ingredientes. Deixar reduzir o caldo pela metade e passar por um pano úmido, sem espremer. Guardar em vidro na geladeira.

CALDO DE PEIXE

01 Kg de peixe em pedaços	02 folhas de louro
02 cenouras cortadas	01 punhado de coentro largo
02 cebolas em pedaços	06 grãos de pimenta do reino
01 maço de salsa	04 tomates cortados
01 maço de cebolinha	

Ferver em uma panela com tampa, com água bastante para cobrir os ingredientes. Deixar cozinhar até o caldo reduzir à metade. Passar por um pano úmido sem espremer.

Guardar em recipiente fechado na geladeira.

CALDO DE AGRIÃO

02 xícaras de caldo de frango
02 xícaras de agrião picado

Esquente bem o caldo do frango. Pouco antes de servir misture o agrião. Sirva com quadradinhos de pão integral torrado.

CALDO DE LEGUMES

04 xícaras de caldo de carne	01 cebola picada	1/2 maço de salsa picada
01 cenoura picada	02 ramos de brócolis	01 folha de louro
04 vagens picadas		

Cozinhe todos os legumes e temperos por 10 minutos. Sirva quente.

CONSOMÉ

Pode ser feito com o caldo de carne, frango ou peixe.

01 litro de caldo morno

01 clara de ovo

Tempero de ervas, a gosto.

Bater a clara com o batedor de mão. Juntar o caldo quase frio e bater bem. Ferver durante 10 minutos mexendo sempre. Retirar do fogo e passar por pano úmido; servir quente ou frio.

SOPA DE CEBOLA

- 02 xícaras de caldo de carne ou de frango
- 01 cebola cortada em fatias bem finas
- 01 colher (sopa) de salsa picada
- 02 colheres (chá) de margarina sem sal

Refogar a cebola e a salsa picada, na margarina, até que a cebola fique transparente. Juntar o caldo quente, deixar ferver e servir.

SOPA DE ABÓBORA I

- 05 xícaras de caldo de carne ou de galinha
- 1/2 maço de salsa picada
- 1/2 abóbora moranga cortada em pedaços

Ferver até que a abóbora possa ser desmanchada com uma colher de pau.

SOPA POPEYE

- 05 xícaras de caldo de carne
- 01 maço grande de espinafre picado

Juntar o espinafre ao caldo e ferver por 10 minutos, deixar esfriar e bater no liquidificador. Servir morno.

SOPA RUBRA

- 05 xícaras de caldo de carne ou frango morno
- 02 beterrabas grandes cozidas em pedaços

Juntar o caldo e a beterraba e bater no liquidificador. Ferver por 3 minutos e servir com folhinhas de salsa.

SOPA DE ABÓBORA II

01 ½ kg de abóbora	01 litro de água
03 colheres de sopa de creme de leite	03 xícaras de chá de leite
01 colher de sopa de manteiga	01 gema
02 cubinhos de caldo de carne	Salsa picada, sal e pimenta a gosto

Descasque as abóboras, retire as sementes e corte em pedaços pequenos. Leve ao fogo uma panela, derreta a manteiga, junte os cubinhos de caldo de carne, mexa até estes se desmancharem e junte a abóbora; refogue. Junte a água, a pimenta e sal a gosto e deixe cozinhar por ½ hora. Passe no liquidificador e acrescente o leite bem quente. Bata a gema com o creme de leite e junte à sopa que deve estar quente, mas fora do fogo. Passe para uma sopeira e polvilhe com salsa picada a gosto.

Rendimento: 04 a 06 porções

SOPA DE CENOURAS

750g de cenouras	01 colher de sopa de manteiga	1 litro de água
02 cebolas picadas	02 cubinhos de caldo de galinha	½ xícara de chá de arroz
01 aipo	Sal a gosto	Salsa picada a gosto

Descasque as cenouras, corte em rodela e refogue na manteiga juntamente com a cebola. Corte a parte branca do aipo em pedaços e junte para refogar. Adicione os cubinhos de caldo de galinha, mexa bem até que se desmanche e junte a água. Tempere com sal e cozinhe por 30 minutos. Passe tudo pelo liquidificador, volte ao fogo e acrescente o arroz, deixando cozinhar por mais 25 minutos. Passe para uma sopeira e polvilhe com salsa picada.

Rendimento: 04 a 06 porções

Legumes

Se procurarmos nas grandes livrarias títulos de culinária que versem sobre legumes, teremos uma grande decepção. É uma das grandes lacunas a serem preenchidas e, no meu consultório, percebo a dificuldade que muitas pessoas têm em criar pratos com legumes que sejam bonitos e saborosos, Assim sendo, vou tentar dar a minha colaboração.

Receita
Legumes

LEGUMES GRATINADOS

01 lata de creme de leite
50 gramas de queijo parmesão ralado
Legumes cozidos
(couve-flor, vagem, cenoura, chuchu...)

Bater o creme de leite com o queijo parmesão (se você não tiver restrições clínicas à gordura, junte 01 colher das de chá de margarina de boa qualidade). Espalhar sobre o legume de sua preferência e levar ao forno.

Receita
Legumes

SUFLÊ DE LEGUMES (chuchu, cenoura, couve-flor...)

Esta é uma variação da receita acima.

Ao creme formado pela mistura do creme de leite com o parmesão, juntar 02 claras em neve, o legume ralado e cozido, bater bem e levar ao forno em forma untada por cerca de 30 a 40 minutos.

PANACHÉ DE LEGUMES

Legumes cozidos
01 lata de creme de leite
Cubos de queijo branco

Cozinhar os legumes pelo tempo necessário para deixá-los com consistência ainda firme. Arrumá-los numa terrina, salpicar a erva de sua preferência (curry, sálvia, manjeriço...), cobrir com o creme de leite e com o queijo e levar ao forno.

PANQUECA DE CENOURA

Ovos	Manjeriço ou orégano
Cenoura ralada	Creme de leite (opcional)
Queijo minas	Molho de tomate

Faça pequenos omeletes bem finos, apenas com a clara e as gemas batidas em neve. Reserve. Faça um refogado de cenoura enriquecido com alguns pedaços de queijo, um pouco de creme de leite para realçar o sabor e manjeriço.

Prepare as panquecas com os omeletes envolvendo o recheio do refogado. Fixe com um palito e ponha numa terrina com o molho de tomate. Aqueça bem em forno quente e sirva. O recheio deste prato pode ser feito com diversos outros legumes. Use a imaginação.

BERINJELA DE FORNO I

01 berinjela cortada em rodela finas
50 g de queijo parmesão ralado
150 g de farinha de rosca
02 ovos batidos em neve

Deixar as rodela de berinjelas em molho com água e pouco sal por 03 horas, retirando-as a seguir e deixando secar sobre um pano. Passar as rodela no ovo batido, na mistura da farinha de rosca com o queijo ralado, dispor em forma untada e assar até ficarem bem coradas.

BERINJELA DE FORNO II

02 berinjelas cortadas em fatias longitudinais
Alho, azeitonas pretas, orégano, cebola e molho de tomate

Deixar as fatias, de mais ou menos 01 cm de largura, de molho em água com sal durante umas 2 horas. Secar bem e riscar sua superfície com faca para absorver melhor os temperos. Pincelar com o molho de tomate e espalhar por cima o alho e a cebola picados ou ralados bem finos, pedacinhos de azeitona preta e, por fim, salpicar com orégano. Levar ao forno e assar.

ABOBRINHA COM RICOTA

03 abobrinhas médias

1/2 Kg de ricota

Molho de tomate

02 fatias de presunto de peru

Picles e maionese caseira

Raspar levemente a casca das abobrinhas, cortá-las ao meio e retirar-lhes o miolo. Fazer uma massa com a ricota, 04 colheres das de sopa de maionese, picles picado bem fino e 02 fatias de presunto de peru desfiadas. Recheiar os pedaços de abobrinha com a massa e colocar para cozinhar em panela com molho de tomate suficiente para quase cobri-los.

TEPAIAKE À MODA LÁ DE CASA

1/2 couve flor picado sem os talos

06 vagens

1/2 cebola

01 pimentão

02 folhas de repolho

1/2 abobrinha em rodela finas

1/2 cenoura em rodela finas

01 maço pequeno de brócolis picado e sem talo

Untar uma chapa com óleo de milho ou girassol, dispor os legumes sobre ela de forma que não fiquem amontoados, e deixar grelharem até “queimarem” as bordas. Neste momento, despeje shoyu (molho de soja) por cima de todos os legumes e abafe com uma tampa alta para que eles amoleçam um pouco no vapor produzido pelo shoyu.

Este prato pode ser adicionado de camarão ou carne, fatiados.

FRIGIDEIRA DE REPOLHO

- 01 repolho médio
- 04 claras batidas em neve
- 01 pacote de 50g de queijo parmesão ralado

Fazer um refogado normal com o repolho e dispor sobre uma forma refratária. Cobrir com as claras em neve e polvilhar com o parmesão. Levar ao forno.

CORTADO DE ABÓBORA COM JABÁ

- 250g de carne de jabá
- 01 abóbora média
- Tempero de refogado
(alho, cebola, tomate etc.)

Refogar o jabá cortado em pedaços bem pequenos e jogar por cima a abóbora cortada em cubos maiores. Cozinhar até que a abóbora comece a desfazer-se. Este prato também fica muito bom quando é composto com quiabo.

QUIABO À MODA DA BAHIA

05 dz de quiabos cortados em pedaços
50g de pó de camarão (típico da Bahia - difícil de achar)
Dendê e leite de coco

Fazer o refogado do quiabo normalmente e adicionar, nos últimos minutos do cozimento, o pó de camarão, 02 colheres das de sopa de dendê e 06 colheres das de sopa de leite de coco.

Obs: 01 colher das de sopa de vinagre, no início do cozimento, ajuda a diminuir a baba.

ENROLADINHO DE REPOLHO COM RICOTA

Folhas de repolho pré-cozidas em água fervente por 2 minutos e retirados os talos.
250g de ricota
01 cenoura ralada fina
01 colher das de sopa de maionese caseira
50g de presunto de peru picado fino

Fazer uma massa com todos os ingredientes, exceto as folhas de repolho, que servirão para enrolar a massa em charutos com a grossura de um polegar. Fixar com um palito atravessado e colocar para cozinhar por uns 15 minutos em molho de tomate.

Obs 1: também podem ser usadas folhas de couve ou de parreira.

Obs 2: você pode fazer este mesmo prato com recheio de carne moída, preparada da mesma forma da receita acima, onde a carne substitui a ricota.

ABÓBORA COM REQUEIJÃO CREMOSO

01 abóbora média
100g de requeijão cremoso

Refogar a abóbora no seu tempero normal e deixar cozinhar até começar a se desfazer. Juntar o requeijão cremoso e mexer, deixando derreter e se misturar à abóbora.

TORTA DE PALMITO

03 cebolas
01 vidro de palmito
Azeitonas
Tomate, pimentão e tempero-verde cortados bem miúdos.

Massa: 04 ovos, 50g de parmesão ralado, 01 colher de margarina e uma lata de creme de leite, tudo isto bem batido no liquidificador.

Refogue o palmito com a cebola e as azeitonas picadas sem o caroço, misture com a massa e leve ao forno para assar.

DUETO DE LEGUMES AO CREME

- 04 molhos de espinafre
- 01 xícara de chá de leite quente
- 04 colheres de sopa de manteiga
- 04 colheres de sopa de queijo parmesão
- 1 ½ xícara de chá de creme de leite
- 150 g de presunto picado
- 02 couves-flores grandes

Escolha e lave bem o espinafre. Leve a cozinhar em fogo brando com sal a gosto, em panela tampada sem água, pois a que fica nas folhas é suficiente. Depois de cozido, escorra bem. Pique bem e refogue com 02 colheres de manteiga, tire do fogo e junte o creme de leite. Misture bem e leve novamente a cozinhar em fogo brando por mais 5 minutos. Apague o fogo e junte 02 colheres de sopa de queijo, misture bem e reserve. Lave e leve as couves-flores a cozinhar em água e sal a gosto. Depois de cozidas, retire e escorra bem. Pique e refogue com o restante da manteiga, tempere com mais um pouco de sal e junte pimenta-do-reino. Acrescente então o leite fervente e deixe cozinhar em fogo moderado por 5 minutos. Retire do fogo e junte as duas colheres restantes de queijo. Misture bem. Disponha a couve-flor no centro de uma travessa; pelos lados distribua o espinafre e, entre ambos, espalhe o presunto picado. Sirva a seguir. Rendimento 06 porções.

VAGEM COM CREME

600 g de vagens	01 gema
02 colheres de sopa de manteiga	Sal e pimenta do reino
01 xícara de chá de creme de leite	

Tire as pontas e os fios das vagens. Lave bem e cozinhe em água e sal, por 30 minutos. Retire e refogue na manteiga, junte a pimenta a gosto. Deixe no fogo por 5 minutos para tomar gosto. Em separado, bata a gema com o creme de leite e despeje sobre as vagens e deixe mais um pouco no fogo, tendo o cuidado para que não ferva. Sirva a seguir. Rendimento: 04 porções

ENSOPADO DE QUIABO

½ kg de quiabo
Sal e pimenta do reino a gosto
02 colheres de sopa de óleo
01 cebola grande

Lave bem os quiabos e enxugue. Retire suas pontas e corte em rodelas. Reserve. Leve ao fogo uma panela, aqueça bem o óleo e doure a cebola cortada em rodelas. Junte o quiabo e tempere com sal e pimenta a gosto. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo, até que fiquem macios. Se necessário, acrescente um pouco de água para não secar demais.

Rendimento: 04 porções

PUDIM DE ESPINAFRE

- 01 molho de espinafre
- 02 colheres de sopa rasas de farinha de trigo
- 01 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- 04 ovos
- 04 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 02 xícaras de chá de leite quente
- Noz-moscada ralada a gosto
- Sal a gosto e manteiga para untar

Leve ao fogo uma panela com 02 colheres de sopa de manteiga ou margarina e deixe derreter. Junte, sem parar de mexer, a farinha e o leite quente. Tempere com sal a gosto e deixe cozinhar em fogo brando, por 05 minutos, sem parar de mexer. Reserve. Lave bem o espinafre e cozinhe em panela tampada sem água em fogo brando. Mexa de vez em quando e depois de cozido escorra bem e passe no liquidificador. Refogue rapidamente com as 02 colheres de sopa de manteiga, junte a noz-moscada a gosto, o molho reservado e os ovos um a um, sem parar de mexer. Acrescente o queijo, misture bem e retire do fogo. Unte uma forma de pudim com manteiga e distribua nela a mistura de espinafre. Asse em banho-maria, em forno brando, por 1 hora. Rendimento: 06 a 08 porções

PUDIM DE TOMATES

800 g de tomates bem maduros	01 folha de louro
01 envelope de gelatina sem sabor	½ cebola
01 cenoura	01 colher de chá de açúcar
01 talo de aipo	Manjeriço a gosto
01 colher de chá de pó de curry	Sal
03 colheres de sopa de cheiro-verde	
Rodelas de cenouras cozidas para decorar	

Retire a pele dos tomates e corte-os em pedaços. Corte em pedaços bem miúdos a cenoura, a cebola e o aipo, colocando tudo em uma panela. Junte a raspa de casca de limão, o louro, o cheiro-verde, os tomates, o açúcar, o pó de curry e o manjeriço. Tempere com sal a gosto, tampe a panela e leve a cozinhar em fogo brando por uma hora. Retire e passe no liquidificador, levando novamente ao fogo com a gelatina dissolvida em água fria. Misture muito bem, retire do fogo e deixe amornar.

Umedeça uma forma com furo no meio e decore com as rodelas de cenoura o fundo da mesma. Despeje a mistura já morna na forma. Leve ao refrigerador por algumas horas e desenforme no momento de servir. Para desenformar com mais facilidade coloque a forma no bafo de uma panela ou ponha-a na água quente.

Rendimento: 06 porções

TORTA DE MILHO

01 lata de milho em conserva	01 colher de sopa de manteiga
02 batatas	02 xícaras de chá de leite
03 colheres de sopa de queijo ralado	06 ovos
01 colher de farinha de trigo	01 cebola ralada
Sal e pimenta-do-reino a gosto	

Descasque, lave e cozinhe as batatas. Derreta a manteiga em uma frigideira, adicione a cebola, o sal e um pouco de água quente. Junte as batatas e por último, adicione o milho. Deixe no fogo por 10 minutos. Bata ligeiramente os ovos, junte uma pitada de sal, pimenta-do-reino e a farinha de trigo, batendo bem. Misture o queijo parmesão ralado e o leite frio. Acrescente o milho e as batatas cozidas, mexa bem e despeje tudo no refratário. Leve ao forno moderado por 30 minutos. Rendimento: 08 porções

CHUCHU REFOGADO

06 chuchus médios
Sal a gosto
01 colher de sopa de margarina
01 molho de cheiro-verde

Descasque e lave os chuchus. Retire o miolo, corte em pedaços pequenos e cozinhe em água e sal. Depois de cozido, escorra e reserve. Leve ao fogo uma panela com margarina, aqueça bem e adicione o chuchu já escorrido. Refogue por 1 minuto e junte o cheiro-verde picado.

Rendimento: 06 porções

ABÓBORA AU GRATIN

½ kg de abóbora	02 colheres de sopa de óleo	½ xícara de chá de leite
01 cebola média	03 ovos	Sal a gosto
04 colheres de sopa de queijo parmesão ralado		

Lave bem e corte em cubos a abóbora. Aqueça bem o óleo e frite a cebola até dourar. Acrescente a abóbora, tampe a panela, diminua o fogo e cozinhe por cinco minutos. Retire do fogo e adicione o sal e a pimenta-do-reino. Misture bem e reserve. Bata as claras em neve, adicione as gemas uma por uma, e bata bem. Adicione o leite, mexendo sempre, e junte a abóbora. Misture bem. Coloque em uma forma refratária. Salpique com queijo ralado e leve ao forno moderado por 20 minutos. Sirva quente. Rendimento: 06 porções

PIZZA DE BERINGELA

01 beringela grande	½ pimentão cortado em rodela
02 tomates bem picados	Azeitonas picadas sem caroço
250 g de mussarela fatiada	Parmesão ralado
04 ovos cozidos	Azeite de oliva e orégano

Corte a beringela em fatias no sentido do comprimento, tempere-a com sal e frite o fundo de uma forma refratária. Por cima, espalhe os tomates, cubra com as fatias de mussarela, o pimentão, os ovos e as azeitonas. Polvilhe orégano e queijo ralado, regue com azeite e leve ao forno quente até o queijo derreter e a beringela estar cozida. Se quiser, substitua as fatias de beringela por fatias de abobrinha. Se você usar beringela é bom deixá-la de molho em água, já fatiada, por umas 2 horas antes de levá-las à forma.

ABOBRINHA RECHEADA (com carne)

06 abobrinhas médias	Pimenta-do-reino e noz-moscada
02 cebolas médias picadinhas	02 colheres de sopa de manteiga
02 dentes de alho picadinhos	Caldo de carne o quanto baste
Salsa e cebolinha a gosto	02 ovos
½ kg de carne moída	
½ xícara de chá de queijo parmesão ralado	

Lave e raspe ligeiramente as abobrinhas e corte-as ao meio no sentido do comprimento. Retire o miolo com ajuda de uma colher e reserve. Coloque a carne em uma bacia e junte as cebolas, o alho, a salsa e a cebolinha e ligue tudo com os ovos. Tempere com o sal, a pimenta e a noz-moscada. Unte uma forma refratária com a metade da manteiga. Disponha a abobrinha uma ao lado da outra e recheie com a carne. Polvilhe com o queijo ralado, espalhe por cima o restante da manteiga e leve ao forno por cerca de 30 minutos. Regue cada abobrinha com uma colher de caldo de carne durante o cozimento. Sirva quente. Rendimento: 05 a 06 porções

ERVILHAS COM CEBOLAS

01 kg de ervilhas frescas	02 colheres de sopa de margarina
½ kg de cebolas miúdas inteiras	Sal e pimenta-do-reino
01 pé de alface	Salsa picada a gosto

Descasque e limpe as ervilhas e as cebolas. Lave bem a alface e corte em tiras. Leve ao fogo uma panela com margarina; quando estiver bem quente adicione as cebolas e as ervilhas. Refogue e mexa com colher de pau. Coloque água em quantidade suficiente para cobrir tudo, tempere com sal a gosto. Cozinhe em fogo brando, com panela tampada, por cerca de 40 minutos. Mexa, de vez em quando, para não grudar no fundo da panela. Quando as ervilhas estiverem quase cozidas, acrescente as tiras de alface e a salsa. Deixe no fogo por mais 10 minutos. Sirva quente. Rendimento: 06 porções

BERINGELAS RECHEADAS

03 beringelas	01 colher de sopa de azeitonas picadas
200 g de carne moída	Salsa picada a gosto
02 colheres de sopa de óleo	02 colheres de sopa de manteiga
01 cebola picada	Sal e pimenta-do-reino a gosto
02 dentes de alho esmagados	01 pimentão vermelho
02 tomates sem pele e sementes	01 ovo cozido

Lave bem as beringelas, retire os cabos e corte ao meio no sentido do comprimento; leve a cozinhar ligeiramente em água e sal a gosto. Leve ao fogo uma panela com óleo, aqueça bem e refogue a carne até que fique dourada; junte a cebola, o alho, os tomates picados e tampe a panela deixando cozinhar no vapor. Um pouco antes de retirar do fogo junte o ovo picadinho, as azeitonas, a salsa e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Reserve. Escorra as beringelas, retire a metade da polpa e misture ao refogado. Misture tudo muito bem e recheie as beringelas. Disponha tirinhas de pimentão sobre cada metade, regue com manteiga derretida e leve ao fogo por 10 minutos. Sirva quente.
Rendimento: 06 porções

PURÊ DE BETERRABAS

01 kg de beterrabas
02 colheres sopa de manteiga

Creme de leite o quanto baste
Sal a gosto

Lave bem as beterrabas e cozinhe em água e sal. Escorra, descasque e passe pelo espremedor. Passe essa massa para uma panela, junte a manteiga e o creme de leite o suficiente para dar consistência. Tempere com sal a gosto. Misture muito bem e leve ao fogo por alguns minutos, sem parar de mexer com colher de pau, para que não grude no fundo da panela. Depois de pronto, torne a bater. Sirva quente.
Rendimento: 04 a 06 porções

PURÊ DE MILHO VERDE

02 latas de milho verde
01 xícara de chá de leite
01 colher de sopa de manteiga
02 colheres de sopa de parmesão ralado
Sal a gosto

Escorra o molho e passe no liquidificador. Junte o leite, a manteiga e o queijo. Leve ao fogo. Tempere com sal e deixe cozinhar por 05 minutos, sem parar de mexer. Sirva quente. Rendimento: 04 porções

REPOLHO-ROXO COM MAÇÃ

01 repolho roxo médio	04 cravos amassados
01 maçã ácida	01 colher de sopa de manteiga
01 cebola grande picadinha	Sal a gosto
01 xícara de chá de caldo de galinha	Salsinha a gosto
02 colheres de sopa de vinagre	

Corte o repolho bem fininho e lave bem. Leve ao fogo uma panela com manteiga, aqueça bem e adicione a cebola, o repolho e a maçã. Despeje por cima o caldo de galinha e o vinagre. Tempere com sal a gosto e o cravo. Misture bem. Tampe a panela e deixe cozinhar até que o repolho esteja macio. Depois de cozido acrescente a salsinha.

Rendimento: 06 porções

SUFLÊ DE ASPARGO

½ litro de leite	04 claras batidas em neve firme
01 cubo de caldo de galinha	01 colher de sopa de margarina
01 envelope de creme de aspargos	¾ de xícara de chá de queijo
04 gemas	Óleo para untar

Ferva o leite e desmanche nele o caldo de galinha. Deixe esfriar. Vá despejando aos poucos o envelope do creme de aspargos, misturando bem. Leve a cozinhar em fogo brando, sem parar de mexer até engrossar. Deixe cozinhar por mais 5 minutos, retire do fogo para amornar. Adicione as gemas e bata bem, até desmanchar. Acrescente o queijo ralado e, por último, as claras batidas em neve firme, misturando delicadamente. Despeje em uma forma refratária, previamente untada e cubra com a margarina em pedacinhos. Asse em forno moderado, durante 30 minutos. Sirva quente. Rendimento: 06 porções

SUFLÊ DE CENOURA

½ kg de cenouras picadas	½ xícara de chá de leite
03 colheres de maionese	02 claras em neve
01 ovo	Sal a gosto
03 colheres de sopa de queijo ralado	Óleo para untar
Farinha de trigo para enfarinhar	

Cozinhe as cenouras em água e sal. Escorra e reserve. Deixe esfriar e bata no liquidificador com o ovo, a maionese, o queijo, o leite e as claras batidas em neve. Coloque em uma forma refratária, untada e enfarinhada. Asse em forno médio por cerca de 40 minutos, ou até o suflê dourar. Sirva a seguir. Rendimento: 06 porções

TOMATES COM AZEITONAS

08 tomates grandes	02 colheres de sopa de vinagre
300 g.de azeitonas sem caroços	Sal e pimenta-do-reino a gosto
05 colheres de sopa de óleo	Óleo para untar

Lave bem, enxugue os tomates e corte uma tampa em cada um, retirando as sementes e reservando a polpa. Misture as azeitonas com a polpa bem amassada, tempere com o óleo misturado com o vinagre, sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe descansar por 15 minutos.

Recheie os tomates e coloque em uma forma refratária, regue com óleo em fio e leve a assar em forno quente por 5 minutos ou em fogo muito brando por 15 minutos. Rendimento: 04 porções

TOMATES COM PALMITO E MOZARELA

12 tomates maduros , médios	01 cebola média
01 lata pq. de palmito	04 colheres de sopa de leite
02 colheres de sopa de margarina	Óleo o quanto baste
400 g de queijo mozzarella	Sal e pimenta-do-reino a gosto
Salsa picada a gosto	03 cenouras médias

Lave bem, seque e corte no sentido horizontal a parte superior dos tomates. Reserve, pois servirá como tampa. Tire as sementes e a polpa. Pique bem o palmito. Doure a cebola na margarina, junte o palmito, a cenoura ralada e a salsa picada. Adicione o sal, a pimenta-do-reino e o leite. Cozinhe por 20 minutos em fogo baixo, mexendo de vez em quando para não pegar no fundo da panela. Se secar, adicione mais algumas colheres de leite. O molho fica mais ou menos denso.

Recheie os tomates com este molho e coloque por cima o queijo cortado em pequenos cubos. Disponha os tomates em uma forma refratária, cobrindo-os com a parte superior que ficou reservada. Regue-os com o óleo e asse em forno médio por 15 minutos. Retire do fogo e decore a gosto. Rendimento: 06 porções

TORTA DE PALMITO

03 cebolas
01 vidro de palmitos
Azeitonas
04 ovos
50g de parmesão ralado
01 lata de creme de leite

Bata no liquidificador os ovos, o creme de leite e o queijo parmesão. Refogue o palmito com as cebolas, as azeitonas picadas e sem caroço e o tempero do seu gosto; misture bem com a massa que você fez no liquidificador e leve ao forno para assar. Rendimento : 04 porções

Musses

Receita
Musses

MUSSE DE ASPARGOS

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 01 cebola picadinha | 01 envelope de gelatina branca |
| ½ xícara de chá de água | ½ xícara de chá de maionese caseira |
| 2 tomates sem pele e sem sementes | |
| 03 colheres de sopa de creme de leite | |
| 01 xícara de chá de aspargos picados bem pequenos | |
| Folhas de agrião e tomate-cereja para decorar. | |
| Sal a gosto | |

Refogue a cebola com água. Acrescente os tomates e deixe cozinhar. Junte os aspargos e reserve. Dissolva a gelatina em água fria e leve ao fogo em banho-maria para terminar de dissolver. Reserve. No liquidificador, coloque o refogado feito com os aspargos, a gelatina, a maionese, o creme de leite e o sal. Bata. Coloque em uma forma redonda umedecida com água e leve à geladeira por 2 horas. Desenforme e decore. Rendimento: 06 porções

Receita
Musses

MUSSE DE MILHO

- | | |
|---|------------------------------------|
| ½ xícara de chá de maionese | 01 xícara de chá de creme de leite |
| 01 lata de milho verde | Sal e pimenta-do-reino a gosto |
| 01 envelope de gelatina incolor sem sabor | |

Hidrate a gelatina com 05 colheres de sopa de água fria e dissolva em banho-maria. Reserve. Bata o milho no liquidificador e, sem parar de bater, junte a gelatina. Coloque num recipiente e acrescente o creme de leite e a maionese, misturando bem. Acrescente o sal e a pimenta. Despeje essa mistura em forma de bolo inglês e leve à geladeira até endurecer. Desenforme e sirva a seguir. Rendimento: 08 porções

MUSSE DE ATUM

01 envelope de gelatina incolor	01 xícara de chá de creme de leite
02 latas de atum	02 colheres de sopa de salsinha
½ xícara de chá de maionese light	Sal e pimenta-do-reino a gosto

Numa vasilha, misture a gelatina com 05 colheres de sopa de água e deixe amolecer por cinco minutos. Acrescente ½ xícara de chá de água fervente e mexa por 03 minutos ou até que a gelatina esteja dissolvida. Cubra e leve à geladeira até que comece a endurecer. Coloque o creme de leite na vasilha da batedeira e bata para obter o ponto de chantilly. Reserve. Use a batedeira em outro recipiente e bata o atum, a maionese, a salsinha, o sal, a pimenta e a gelatina até conseguir um creme liso. Junte o chantilly reservado, mexendo delicadamente, e despeje essa última mistura numa forma (em formato de peixe, se quiser) umedecida com água. Leve à geladeira para ficar firme. Desenforme e enfeite com fatias de limão. Rendimento: 08 porções

MUSSE DE BACALHAU

150 g de bacalhau	03 colheres de sopa de azeite
½ copo de leite desnatado	½ pimentão vermelho picado
250 g de ricota	01 envelope de gelatina branca
02 colheres sopa de salsa e cebolinha	Sal a gosto

Dessalgue o bacalhau, deixe-o de molho em água por 6 horas, trocando-a a cada 2 horas. Passe num multi-processador. No liquidificador, junte o leite, a ricota, a salsa, a cebolinha e o azeite. Em seguida, misture o bacalhau, o pimentão picado e a gelatina dissolvida previamente em banho-maria. Acrescente o sal. Coloque em uma forma untada e leve à geladeira. Rendimento: 06 porções

MUSSE DE ERVA-DOCE

01 erva-doce grande	01 copo de leite
01 colher de sopa de manteiga	01 xícara de chá de requeijão light
01 colher de sopa de farinha de trigo	Sal e noz-moscada a gosto
01 envelope de gelatina incolor sem sabor	

Coloque a erva-doce no liquidificador com 01 xícara de água e bata bem. Coe e reserve. Hidrate a gelatina com 05 colheres de sopa de água, deixe descansar por 05 minutos e depois leve para dissolver em banho-maria. Em uma panela, derreta a manteiga e acrescente a farinha de trigo. Vá adicionando o leite e deixe cozinhar sem parar de mexer. Tempere com o sal e a noz-moscada. Bata no liquidificador a erva-doce coada, o molho branco e a gelatina. Junte o requeijão. Despeje em forma de anel, leve à geladeira para endurecer e desenforme. Rendimento: 08 porções

MUSSE DE AZEITONA

01 envelope de gelatina branca	Suco de 01 limão
01 xícara de chá de azeitonas pretas	Sal e pimenta do reino
01 lata de creme de leite	Molho inglês a gosto
½ medida da lata de leite desnatado	04 claras em neve

Dissolva a gelatina com 05 colheres de sopa de água. Leve ao fogo em banho-maria até dissolver completamente. Bata no liquidificador as azeitonas sem os caroços, o creme de leite, o leite, o suco de limão, o sal, a pimenta, o molho inglês e a gelatina, até que a mistura fique homogênea. Coloque em um recipiente e acrescente as claras em neve. Misture suavemente. Despeje em uma forma refratária umedecida e leve à geladeira por 4 horas, aproximadamente. Desenforme e decore a gosto. Rendimento: 08 porções

MUSSE DE GORGONZOLA

- 03 colheres das de sopa de suco de limão
- 03 colheres de sopa de salsa picada
- 01 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 01 xícara das de chá de queijo gorgonzola
- 01 lata de creme de leite
- 01 xícara das de chá de pepino ralado
- 01 colher de sopa de cebola picada

Em um recipiente, coloque o suco de limão sobre a gelatina e deixe descansar por 5 minutos. Acrescente $\frac{1}{2}$ xícara de chá de água e leve ao fogo baixo, em banho-maria, até dissolver a gelatina. Reserve. Amasse o queijo com um garfo e misture com o pepino e a cebola. Junte a salsa, o sal e a pimenta, acrescente a gelatina dissolvida e bata bem. Leve à geladeira até que comece a engrossar. Junte o creme de leite e misture. Coloque numa forma de anel e leve à geladeira até que fique firme. Desenforme e enfeite com folhas de sua preferência. Rendimento: 08 porções

MUSSE DE CENOURA E QUEIJO

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 03 cenouras | 01 xícara de chá de leite desnatado |
| 01 cebola pequena | 05 colheres de sopa de creme de leite |
| 01 envelope de gelatina branca | 01 colher de sopa de molho inglês |
| 250 g de queijo fresco | 01 colher de sopa de mostarda |
| 01 pote de iogurte natural desnatado | Sal a gosto |
| 250 g de queijo fresco | |

Cozinhe as cenouras e a cebola em água e sal. Prepare a gelatina de acordo com as instruções da embalagem. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata. Umedeça uma forma redonda com água e coloque a mistura, levando à geladeira para endurecer por 2 horas. Rendimento: 14 porções

Carne Bovina

As carnes vermelhas, por terem em sua constituição um conteúdo maior de gordura e sangue, não são para o uso diário, mas podem ser utilizadas, sem maiores prejuízos ao organismo, numa média de 02 vezes por semana. Não devem ter gorduras extras e devem ser consumidas assadas, grelhadas ou refogadas, evitando-se as frituras.

Em função da infinidade de receitas encontradas em qualquer livraria e por se fazerem presentes com maior frequência no dia a dia das famílias brasileiras, se compararmos com o consumo de peixe ou de aves, tornam-se desnecessárias as receitas, mas aqui vão algumas lembranças e sugestões:

Temperos

Fugindo do sal e da pimenta do reino, faz-se necessário um tempero que forneça um sabor adequado. Usamos o alho, o vinho tinto seco ou do porto, alfavaca grossa e o manjerição. Também podemos usar o shoyu, que é muito apropriado para as car-

nes, mas é bom lembrar que este molho é rico em sal e, portanto, contra indicado para os hipertensos.

Sugestões de preparo

- * Assado ao forno
- * Roast beef (em panela tefal)
- * Bifes magros na chapa
 - *a rolet*, cozido em molho - a milaneza (no forno)
 - *a parmegiana* (forno) - de panela (refogado)
- * Picadinho com legumes
- * Picadinho com abóbora
- * Moída - com quiabo e outros legumes
- * Moída a bolonhesa
- * Espetinhos - entremeados com pedaços de cebola e tomate no forno ou assadeira de fogão.
- * Hamburger - com aveia, germe de trigo ou fibra de trigo
- * Quibe cru - com trigoilho, cebola, alho, hortelã e limão
- * Quibe assado

Carne de Porco

O pobre do porco vem levando a fama de animal maldito desde tempos imemoriáveis. Tudo começou quando Moisés cruzava o deserto com o povo judeu em busca da “Terra Prometida” e viu-se diante de uma peste acometendo o rebanho suíno que acompanhava a odisséia. Com a doença sendo contraída por aqueles que comiam daquela carne, “Deus falou” que a partir de então, a carne de porco era maldita para o homem, nela “habitariam os espíritos imundos”. Desde então, por tradição bíblica, trazemos em nós que a carne de porco é “pesada”, inadequada para o consumo humano. Ledo engano; para os povos asiáticos, isentos da influência da Bíblia, a carne suína é analisada por seus dotes bioquímicos e não espirituais, sendo uma carne estruturalmente muito parecida com a carne bovina, tendo baixo teor de “sangue” e gorduras indesejadas, tanto no lombo como no pernil, e de boa digestão, adequada (mais que a bovina) para a alimentação dos doentes (segundo os chineses). O tempero desta carne

é de vital importância, sendo que o limão, o alho e shoyu são indispensáveis. Também é importante que a carne descanse no limão por, pelo menos, ½ hora e se juntar ao limão um pouco de shoyu e alho esmagado, será melhor ainda. É muito importante que toda a gordura seja retirada.

Sugestões para o preparo

- * Assado no forno (com uma cenoura e pasta de alho embutidos)
- * Assado de panela (teflon)
- * Bifes -
 - na chapa - *à rolet*
 - à parmegiana - *à milaneza*
 - à califórnia - *de panela*
- * Picadinho com legumes
- * Picadinho com abóbora
- * Picadinho com repolho e shoyu
- * Espetinho (misto com frango e boi, com cebola, pimentão e tomate)

Carne de Aves

As carnes de aves nos trazem inúmeras vantagens: são macias, saborosas, de fácil preparo, de boa digestão, das melhores para o consumo humano. Frango, peru, codorna, pato, perdiz, todas são ótimas matérias primas para uma boa dieta. A industrialização crescente do peru e do chester também vem facilitar a nossa vida.

Como nada nesta vida é perfeito, existem algumas questões:

- A pele das aves não deve ser consumida.

- As vísceras das aves também não nos são adequadas; como a pele, são ricas em gorduras saturadas.

- A carne escura das aves tem maior concentração de sódio e devem ser evitadas pelos hipertensos, mas as carnes brancas lhes são ideais.

No mais, é preocupar-se com o tempero e aqui vão as sugestões: O alho (como sempre e em todas as carnes), o manjeri-

cão, o curry (em pequenas quantidades), o vinho branco, a cebola a salsa e o coentro. Todos eles na proporção da lógica, do bom senso e do seu gosto.

Sugestões para o preparo

- * A jardineira (refogado com legumes)
- * Desfiada com maionese
- * Assada no forno (inteiro)
- * Assada em pedaços
- * Espetinhos
- * Desfiada com trigo em grão
- * Desfiada com legumes
- * Risoto
- * Bifes do peito (de diversas formas)

A seguir algumas receitas com carne de aves:

FRANGO COM PÁPRICA E IOGURTE

02 colheres de chá de margarina sem sal	01 copo de iogurte
1/2 Kg de frango já cozido e desossado	01 colher de sopa de páprica
01 punhado de salsa	01 punhado de aveia em flocos finos
01 punhado de coentro em folha	1/2 xícara de caldo de frango
01 mão de cebola picada	

Fazer um refogado com os temperos em teflon, sem óleo ou margarina, juntar a aveia e deixar dourar; juntar o caldo e deixar cozinhar. Acrescentar então o frango e o iogurte e, por último, a páprica e a margarina. Servir quente.

PEITO DE FRANGO COM ORÉGANO

01 peito de frango
01 punhado de orégano
01 punhado de salsa
01 colher de sopa de farinha de rosca (ou aveia em flocos finos)
01 punhado de noz moscada ralada
01 tomate sem casca e sementes, cortado em quatro
01 cebola média cortada em rodela
1/2 xícara de vinho branco
1/2 xícara de caldo de frango

Misturar, numa vasilha, a farinha, o orégano, a salsa e a noz moscada, passando o peito de frango nesta mistura e arrumando em forma refratária com margarina. O que sobrar da mistura deve ser colocado sobre o frango, assim como os tomates e a cebola. Por último ponha o caldo e o vinho, tampe bem com papel alumínio e leve ao forno. Acompanham legumes no vapor com orégano.

PICADINHO DE FRANGO

200 g de frango cozido e picado

01 punhado de salsa

01 punhado de coentro

01 punhado de cebolinha

01 tomate sem casca ou semente picado

01 colher (chá) de margarina sem sal

1/2 xícara de vinho branco

1/2 xícara de caldo de frango

01 mão cheia de cogumelos frescos picados (ou palmito fresco picado)

Fazer um refogado com temperos verdes, o tomate e 02 dentes de alho também picados; juntar o vinho, o caldo, os cogumelos e cozinhar. Juntar o frango picado. Acompanha legumes cozidos.

A Carne dos Peixes

Aqui está outra carne de boa qualidade, isenta de açúcares e gorduras, mas algumas espécies de peixe não são recomendadas aos hipertensos, devido ao seu alto índice de sódio. Como nas outras carnes, as gorduras e a pele devem ser retirados. Camarões, caranguejos, lagostas, ovos de peixe e caviar, já não são tão isentos e inocentes como os peixes de carne branca, que deverão ser preferidos, como, por exemplo, olho de boi, dourado, robalo, pescada, namorado, vermelho, badejo, garoupa etc...

Os temperos ficam por conta do limão, shoyu, alho, orégano, coentro e alca-

parras (com cuidado para os hipertensos).

A seguir, estão algumas sugestões de preparo e algumas receitas.

- * Postas grelhadas
- * Frito (em teflon)
- * Cozido
- * Refogado
- * De moqueca
- * Desfiado com maionese
- * Assado no forno

A seguir temos algumas receitas com peixes

MOQUECA

Receita
Carne de peixes

- 01 kg de peixe em postas médias
- 06 tomates cortados em rodela
- 01 limão
- 01 pimentão cortado em rodela
- 01 cebola grande cortada em rodela
- 01 punhado de coentro largo picado
- 08 colheres de sopa de leite de coco
- 03 colheres de sopa de azeite de dendê

Em uma panela no fogo colocar, em camadas, os tomates cortados, cebola, pimentão e, por cima, as postas de peixe. Por cima, mais tomate, cebola, pimentão, o coentro, mais postas de peixe, até ter posto todos os legumes e o peixe. Juntar o caldo do limão e cozinhar tampado. Se necessário acrescentar 01 copo de água. Quando estiver pronto juntar o leite de coco e cozinhar por mais 03 minutos, adicionar o dendê, apagar o fogo e abafar até ser servido.

PEIXE DE FORNO

- 01 peixe inteiro de mais ou menos 1,5 kg limpo, descamado e aberto ao meio
- 01 tomate picado
- 01 cebola média picada
- 01 pimentão picado
- 01 mão de salsa picada
- 12 alcaparras trituradas com azeite de oliva e *shoyu*

Recheiar o peixe com todos os ingredientes, dispor em forma untada e levar ao forno pelo tempo necessário.

PEIXE COM CREME DE LEGUMES

- 01 Kg de peixe já cozido, em pedaços
- 1/2 xícara de vinho branco
- 01 colher (chá) de margarina sem sal
- 01 xícara de cogumelos frescos picados
- 01 colher de sopa de germe de trigo
- 01 xícara de caldo de peixe
- 01 punhado de salsa picada
- 1/2 xícara de iogurte
- 01 cebola média picada

Fazer um refogado com a margarina, a cebola, os temperos verdes e os cogumelos. Juntar o germe de trigo; após alguns momentos, juntar o caldo de peixe e o vinho branco e deixar cozinhar por 15 minutos. Finalmente acrescentar o iogurte e o peixe e deixar ferver. Servir com legumes.

FILÉ DE PEIXE AO FORNO

04 filés de peixe
250 g de queijo minas sem sal
02 colheres (chá) de margarina sem sal
10 alcaparras
Noz moscada ralada

Fazer uma massa com o queijo, a margarina e as alcaparras trituradas. Por os filés em forma untada e cobrir com a massa. Levar ao forno moderado polvilhado com noz moscada.

Sugestões Diversas

Aqui estão algumas receitas preparadas com carnes, legumes e até cereais, que poderão ajudá-lo(a) a diversificar e manter uma dieta saudável. Muitas receitas já foram apresentadas anteriormente, mas são apresentadas aqui em outras formas, com pequenas mudanças. São carnes, saladas, legumes, reunidos em um mesmo local, mas respeitando os mesmos preceitos anteriores. Assim sendo, os hipertensos evitarão o sal, os obesos e diabéticos evitarão o

mel e os amidos, os de estômago sensível evitarão as gorduras e os alimentos mais ácidos ou condimentados, os portadores de hiperlipidemias (gorduras aumentadas no sangue) consumirão pouco amido, nenhuma gordura animal ou gordura vegetal passada pela panela, mas comerão com cuidado os óleos vegetais crus. Quando lhe faltar alguma informação, use sempre o bom senso e, se for preciso, a ajuda do seu médico. Vamos então às receitas.

FRANGO A ROLET

Receita
Sugestões diversas

1/2 Kg de peito de frango
Cenoura, pimentão e cebola cortados em tiras finas
Pasta de alho

Cortar os peitos de frango em bifos finos e pequenos, enrolar com uma tira de cada legume, passar a pasta de alho e enrolar fixando com palito. Cozinhar no molho base para refogados. Obs: Se você não tem maiores problemas com o colesterol poderá colocar um pedaço fino de bacon, o que realça muito o sabor.

HAMBURGUER

1/2 Kg de peito de frango moído
150 g de fibra de trigo (ou pão de forma integral esfarelado)
100 g de margarina vegetal sem sal

Misturar tudo até formar uma massa homogênea e depois formar os hamburguers. Ao invés de fritar, asse no forno. O tempero você escolhe, mas não exagere.

PEITO DE FRANGO À MILANESA

1/2 Kg de peito de frango
100 g de queijo parmesão ralado
03 gemas de ovo

Cortar os peitos em bifés finos e pequenos, passar nas gemas e depois no queijo. Repetir a passagem. Descansar os bifés por 15 minutos e levar ao forno em forma untada.

PEITO DE FRANGO À PARMEGIANA

Após preparar os “à milanese”, colocar os bifés em uma terrina com molho de tomate, cobrir com presunto de peru picado, queijo minas ou coalho picado, ou uma fatia de mussarela, uma pitada de orégano e voltar ao forno quente por mais 10 a 15 minutos.

ALMÔNDEGAS

01 Kg de peito de frango moído	01 cebola média
03 dentes de alho	08 fatias de pão integral
01 mão de queijo parmesão ralado	01 ovo

Misture todos os ingredientes, faça almôndegas pequenas e cozinhe no molho base para refogados.

BOLO DE FRANGO COM ABACAXI

02 xícaras de peito de frango cozido e moído	01 mão de cebola picada
02 colheres (sopa) de margarina sem sal	02 maçãs cozidas em cubos
200 g de carne magra moída	01 ovo batido
01 maçã descascada e cortada em rodela finas	01 mão de salsa picada

Misture todos os ingredientes (exceto a última maçã) e arrume a massa em forma untada, cubra com as rodela de maçã, pincele com mel e canela e asse no forno por mais ou menos 01 hora e 15 minutos.

MAIONESE DE GALINHA

- 1/2 Kg de peito de frango cozido e desfiado
- 250 g de cenouras cortadas em rodelas e cozidas em vapor
- 250 g de vagens cortadas em pequenos pedaços e cozidos no vapor
- 03 colheres de sopa de cebola ralada
- 01 mão de salsa picada
- 01 maçã descascada e cortada em cubinhos

Misturar todos os ingredientes e temperar com limão e maionese caseira a gosto

ABOBRINHA RECHEADA COM RICOTA

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 04 abobrinhas médias | 400 g de ricota |
| 100 g de presunto de peru picado | 05 dentes de alho amassados |
| 01 mão de salsa picada | 01 mão de pickles picado fino |

Tirar o miolo das abobrinhas após cortá-las ao meio, enchê-las com a pasta feita com os outros ingredientes. Dispor as abobrinhas recheadas em panela com 02 dedos de molho base para refogados e cozinhar em fogo brando com a panela tampada. Se sobrar recheio, misturar ao refogado.

BERINGELA AO FORNO

03 beringelas médias	01 maço de salsa
Orégano	Alho picado fino
Azeitonas picadas sem caroço	Molho de tomate

Cortar as beringelas em fatias longitudinais (ao comprido) de mais ou menos 1cm de largura, riscar um quadriculado com a ponta da faca para que o tempero penetre. Cobrir com alho, orégano, azeitona picada, o molho de tomate e, por fim, salpicar salsa. Levar ao forno.

PUDIM DE REPOLHO

02 xícaras de repolho cortado fino
01 colher de (sopa) de margarina
02 ovos
01 colher (sopa) de farinha de trigo integral
Orégano a gosto

Cozinhe o repolho em água temperada com orégano, escorra bem, junte a margarina, a farinha e os ovos batidos. Misture bem, coloque em pirex untado com margarina e leve ao forno. Não deixe secar demais.

PUDIM DE COUVE-FLOR

- 02 xícaras de couve-flor
- 02 ovos
- 1/2 xícara de leite
- Orégano a gosto
- 01 xícara de queijo minas sem sal
- 01 colher (sopa) de maizena
- 01 colher (sopa) de margarina

Cozinhe a couve-flor com os temperos e corte em pedacinhos. Misture com o queijo, a maizena, os ovos, o leite e a margarina. Leve ao forno em pirex untado.

BADEJO DO BOSQUE

- 01 Kg de badejo fresco cortado em cubos médios
- 1/2 Kg de couve de Bruxelas
- 02 dentes de alho
- 04 limões maduros
- 02 dúzia de alcaparras
- 01 maço de salsa
- Shoyu

Deixar o badejo já cortado em um molho feito com o suco dos limões, com alho esmagado, as alcaparras e o *shoyu*, por uma hora. Por para cozinhar com mais um copo pequeno de água, o mesmo molho em que descansou, a salsa picada e as couves de Bruxelas. Usar fogo brando e cuidar para não secar.

JARDINEIRA DE FRANGO

- 01 Kg de frango cortado em pedaços pequenos, desossado e cozido no molho base para refogados.
- 01 Kg de legumes sortidos cozidos a vapor
- 1/2 queijo minas sem sal

Disponer o frango, com os legumes, em um pirex e cobrir com queijo minas picado e levar ao forno para derreter o queijo.

TRIGO À PRIMAVERA

- 250 g de trigo em grão
- 250 g de cenoura picada cozida no vapor
- 01 mão de salsa
- 01 Kg de peito de frango cozido e desfiado

Preparar o trigo como se fosse arroz, juntar os outros ingredientes. Se quiser (e se puder) juntar passas brancas sem caroços.

TRIGO AO FINAL DO LEBLON

250 g de trigo em grão
08 dentes de alho
03 colheres (sopa) de azeite de oliva
02 maços de brócolis

Cozinhar os brócolis sem os talos mais grossos. Fazer uma pasta com o azeite e o alho, misturar bem e servir, de morno para frio, misturado ao trigo cozido.

TEPAIAKE

Picar em pedaços finos médios:

01 pimentão vermelho	01 pimentão verde	1/2 chuchu
02 cenouras	01 mão de couve-flor (sem talos)	02 quiabos
06 vagens	01 cebola média	1/2 abobrinha

Sem qualquer tempero, espalhar os legumes cortados sobre a chapa quente. Os legumes não podem ficar uns sobre os outros, todos têm que estar em contato com a chapa. Quando começar a queimar as pontas, mexer, revirá-los com uma espátula, jogar shoyu por cima e abafar com uma tampa de panela. É ideal para servir com camarões grelhados ou carnes feitas em tiras pequenas.

Neurose de Compulsão Alimentar



Quando falamos sobre dietas de emagrecimento, torna-se absolutamente necessário abordarmos a questão da Neurose de Compulsão Alimentar, mas não pretendo estender-me muito por entender que este assunto é muito extenso e nebuloso e por não sentir-me apto a apresentar mais do que alguns comentários a respeito e externar minha perplexidade diante desta matéria tão escorregadia e metamórfica, que tem sido presença constante no meu dia a dia de consultório. Portanto, considerem as próximas palavras apenas como reflexões a respeito da neurose de compulsão alimentar, a partir de uma longa experiência.

São vinte e três anos fazendo dietas especiais e tratando obesos de todos os tipos, inicialmente levados à minha convivência pela busca de algum método terapêutico que os possa ajudar nesta desesperada procura de manter um peso aceitável. Sorridentes, deprimidos, calados, falantes, incrédulos, fanáticos, mentirosos, íntimos, cúmplices, dedicados, visionários, todos me procuram tendo em comum o fato de não conseguirem perder peso devido à incapacidade de dominar suas compulsões.

A compulsão alimentar é uma força que não permite que você controle a sua vontade, uma possessão passageira que faz você comer apesar da consciência de que seria mais feliz se pudesse controlar este impulso, uma verdadeira possessão. É como se houvesse um outro indivíduo dentro de nós, absolutamente edonista, por princípio, não por filosofia. A neurose de compulsão alimentar pode, assim, ser compreendida como uma entidade que não tem qualquer identidade com o bem, o mal, raiva ou violência... Nada assim. Ela só quer comer e ter prazeres, com quantidade ou qualidade, não importa. Mora entre o estômago e os olhos e vive em seu repouso vigilante. Você pode ter acabado de almoçar, mas basta passar na frente de um de seus vários alimentos preferidos que a conduta muda e você esquece dieta, peso, argumentos e acaba ganhando mais alguns gramas. Em seguida, você se flagra, como se acordando de um sonho, com o último pedaço do quitute entre os dedos e se pergunta: por que eu fiz isso?

Lidar com qualquer neurose compulsiva necessita de muita determinação. Você precisa ter certeza interior de que aquele

momento é um bom momento para investir contra suas compulsões e esse “bom momento” não significa que todas as coisas andem bem à sua volta, em seus diversos aspectos, não, significa que você intimamente decidiu mudar esta situação de domínio e armou-se de determinação e estratégias para uma briga que não terá fim, pois não se mata uma compulsão. Você pode até derrotá-la e dominá-la, mas ela continuará lá, esperando você fraquejar.

Experiências

Em termos práticos, estão certos aqueles que dizem que todo gordo é mentiroso. Guardadas as exceções, todas as pessoas compulsivas não são felizes com sua compulsão e, se pudessem, a retirariam de suas vidas. Por isso, não é fácil estar confessando suas derrotas a todo o momento, é mais fácil omitir ou mentir e isto passa a acontecer com tanta frequência, dentro de um modo de auto-preservação, que o mentiroso passa a acreditar em suas próprias mentiras.

A neurose de compulsão alimentar respeita a mesma dinâmica da compulsão por drogas, bebidas ou qualquer outra. O indivíduo não consegue conter-se e, por não ter treinamento e metodologia para substituir ou contornar a compulsão, acaba incorrendo em fracassos que lhe são sempre dolorosos, mesmo quando o seu aspecto externo não demonstra a dor e a insatisfação.

O desconhecimento sobre os alimentos e a compulsão alimentar são as duas causas concomitantes mais disseminadas de obesidade em todo o mundo. Combater a falta de conhecimento é a parte mais simples desta briga, difícil mesmo é combater as compulsões, mas qualquer programa de emagrecimento que pretenda atingir as causas deste mal deve tratar simultaneamente os dois problemas.

Não é necessária a realização de testes para diagnosticar a neurose de compulsão alimentar, basta percebermos que o indivíduo que nos procura está acima do peso, se diz insatisfeito com isso, já tentou fazer dietas, mas não consegue emagrecer. Partindo do princípio de que a oferta de programas de perda de peso é enorme em todos os meios de mídia, ou seja, de fácil aquisição, uma vez que o cidadão não conseguiu seguir nenhum deles (corretos ou incorretos), podemos partir do postulado de que quem o atrapalhou foi justamente nossa conhecida, a neurose de compulsão alimentar, que passaremos a chamar pela sigla (NCA) para economizarmos tempo e papel.

Devemos ser condescendentes (até certo ponto) com os compulsivos. A verdade é que eles são portadores de uma doença e que o desvio de comportamento associado à NCA lhes é tão doloroso quanto nos é incômodo. Quando nos procuram, geralmente estão em um esforço genuíno de controle sobre suas compulsões e todas as recaídas e furos à dieta são resultado da nossa incapacidade de determinar um tratamento eficaz. E isto, definir um trata-

mento, é tarefa das mais delicadas, uma vez que é uma neurose de natureza metamórfica, segundo o grau de instrução e a personalidade do paciente, e pode apresentar-se nas formas mais rebuscadas ou exóticas, levando o médico assistente à loucura. Mas, ainda assim, devemos estar atentos ao fato de esta não ser a manifestação de nosso paciente, mas da neurose que o aflige. Assim, teremos um paciente agressivo, dissimulado, dispersivo, subornador, sedutor, compenetrado, falante (sobre tudo, menos sobre a dieta), calado, depressivo, ou seja lá a forma que nossa NCA quiser se apresentar. Temos de ter astúcia e paciência, saber discernir quando é nosso paciente que está se manifestando ou quando é a sua NCA que está se manifestando e, principalmente, tentar fazê-lo perceber a importância negativa da manifestação desta neurose e a diferença entre as duas manifestações.

Nunca perdi um paciente por deficiência na instrução sobre alimentos, dietética e formação de cardápios; quanto a esta parte do problema julgo ter uma solução prática e simples, mas já perdi inúmeros pacientes para a NCA, principalmente entre os mais simpáticos e inteligentes, onde a neurose se utiliza destas armas para burlar, pelos caminhos mais inesperados, o esforço do médico.

Outro fato que pude constatar no decorrer destes anos foi a influência das emoções sobre as compulsões. Toda neurose compulsiva é deflagrada ou agravada pelas emoções. Algumas delas com influên-

cia mais forte, como a raiva, a decepção, a expectativa ou a solidão, outras nem tanto, como a alegria ou a tristeza. No entanto, é factual, por exemplo, o agravamento da compulsão alimentar no período pré-menstrual. Ainda no que diz respeito às emoções, avalie o impacto do sentimento de privação e perda que sofre o compulsivo quando é exposto a qualquer dieta. Por si só, este sentimento é capaz de gerar uma ansiedade que põe a perder qualquer dieta alimentar. Portanto, um trabalho de reeducação alimentar tem de fornecer elementos que permitam ao educando, além de aprender fatos físicos e químicos sobre alimentos e metabolismo, compreender a participação de suas compulsões e criar mecanismos de defesa que possam competir com esta força quase intransponível.

O tratamento

Como já disse antes, já tive várias derrotas para a NCA, mas, por outro lado, computo também algumas vitórias muito importantes e o meu índice de sucesso no trabalho de reeducação alimentar está acima da média. Portanto, se não ofereço um método infalível, posso ao menos oferecer a experiência de um trabalho que tem ajudado muitos compulsivos a aprender a lidar e controlar sua compulsão alimentar. Além do mais, as armas utilizadas por endocrinologistas e nutricionistas durante todo o século passado (ansiolíticos, antidepressivos e anorexígenos) se mostraram menos

eficientes do que o método que utilizo.

Inicialmente, é de enorme importância que o indivíduo se reconheça como compulsivo (muitos se chocam diante da possibilidade de sofrer de uma neurose compulsiva). Além disto, é também fundamental que o próprio paciente, não a sua mãe ou o marido, queira modificar seus hábitos e emagrecer. Uma vez que temos estes dois pré-requisitos, podemos iniciar o trabalho, que vai se basear em:

- 1) Formar uma estrutura que viabilize a execução de uma dieta.
- 2) Criar estratégias de defesa a partir do conhecimento de sua compulsão.
- 3) Manter o nível de satisfação alimentar alto.

1) Formar uma estrutura que viabilize a execução de uma dieta significa criar, nos seus ambientes diários, mecanismos que o protejam sob diversos aspectos, quais sejam:

- É necessário que não tenhamos à mão os alimentos que nos fazem sair da dieta, como sorvetes, pães, bolos ou quaisquer outros que sejam capazes de deflagrar o impulso compulsivo. Não há nenhuma necessidade de mantermos a lasanha do domingo, não é necessário fazer bolos para as crianças, como também não devemos manter biscoitos recheados, ou afins, que só fazem construir em seus filhos o mesmo caminho de prazeres através da alimentação. Portanto, o primeiro

passo é sanear a despensa.

- Como, em geral, não temos tempo para executar (no fogão) a dieta que planejamos, é muito importante que tenhamos em casa alguém para fazer os cardápios que orientarmos. Pode ser a mãe, a esposa, o esposo ou uma empregada doméstica. Deixar para fazermos nossos alimentos quando chegamos em casa do trabalho, cansados e sem inspiração (acontece com frequência), é garantir um alto índice de insatisfação, abrindo espaço para “estourar” diante da primeira oportunidade.
- É fundamental manter a despensa abastecida de frutas, legumes, peixes, queijos e tudo o que possa manter a qualidade das suas refeições.

2) Partindo da premissa de que quem melhor conhece a sua compulsão alimentar é você, passaremos a cuidar dos locais e momentos onde ela se manifesta. Conhecer o problema é ter metade da solução, portanto, vamos avaliar cuidadosamente aquela parada no bar com os amigos, na sexta-feira à tarde, a visita à casa da madrinha nos domingos, o percurso para o trabalho que passa em frente àquela padaria que faz aquele salgadinho tão cheiroso... São diversos momentos ou lugares que atentam contra a manutenção de nossa dieta e só você é quem pode identificá-los e tomar medidas para evitá-los. Outro exemplo muito comum é a compulsão noturna, onde o indivíduo que diz que “não janta”, na verdade começa a comer na hora que chega em casa e só pára na hora de dormir. É errado! É necessário es-

tabelecer uma refeição farta e gostosa, mas que signifique apenas uma sentada, uma refeição. Se for necessário, complemente com uma ceia antes de dormir.

3) Manter o nível de satisfação alimentar elevado. Afinal de contas, o compulsivo necessita de cores e sabores, come com os olhos e com a boca. Se for posto a comer alface e ricota, vai agüentar por algumas semanas e voltará, ansioso, aos hábitos alimentares anteriores ao período de dieta, numa tentativa de compensar o período de sacrifício a que foi exposto.

Se, ao contrário disto, mantivermos qualidade e quantidade satisfatórias, quanto ao que comeremos, será mais fácil para o compulsivo sentir-se compensado e manter uma dieta o tempo suficiente para interpor uma nova realidade alimentar. Ou seja, tudo que precisamos em uma reeducação: tempo e prática. Para tanto é necessário conhecimento e domínio sobre culinária e confecção de cardápios. Exemplificando, compare os dois cardápios abaixo:

Cardápio hipocalórico:

02 colheres de arroz
150g de carne grelhada
Uma porção de cenoura cozida
Salada de alface e tomate
01 maçã

Cardápio hipoglicídico:

Rosbife (roast beef)
Abóbora com carne-seca (jabá)
Vagem com cenoura refogados
Salada de cenoura ralada com maçã
Salada de frutas

Observe que não há contagem de quantidade no cardápio hipoglicídico. Desta forma, qual dos dois cardápios favorece mais à adesão de um compulsivo à dieta? Vejam que tanto no que diz respeito ao aspecto “sabor” quanto ao aspecto “quantidade”, temos uma opção mais “normal” na segunda opção.

Mas, como disse antes, não pretendo apresentar soluções para o tratamento da compulsão alimentar, pois considero-me ainda um pesquisador, um aprendiz, e, por enquanto, vou tratando meus pacientes caso a caso, segundo as necessidades de cada dia.

Para você que se enquadrou como compulsivo, só tenho a dizer que você tem um inimigo que não se derrota, mas se controla, e que terá de utilizar de conhecimento e de estratégia para lidar com ele, força bruta não dá em nada. Mesmo depois de aprender a controlá-lo, não o subestime nunca, assim como o alcoolismo e o tabagismo, ele estará ali, esperando o momento de voltar.

É isso aí, é claro que alimentação é um tema sem fim, uma vida inteira é muito pouco para aprendermos tudo sobre a interação do alimento com o organismo humano e todos os aspectos químicos, biológicos, sociais e emocionais envolvidos com este ato fisiológico imprescindível à vida.

No mais, é necessário lembrar que a confecção dos cardápios é muito importante, por isso sugiro que você se sente à mesa com uma folha em branco e com es-

tes moldes à frente. Tente planejar os cafés da manhã e almoços dos próximos dois ou três dias. É assim que se começa a mudar toda a sua estrutura alimentar, uma viagem que só tem começo, não tem fim. Se você der os primeiros passos nesta jornada, não conseguirá parar, a sensação de comer bem, sabendo manter a saúde e o equilíbrio, é uma sensação de poder muito envolvente que você não irá querer perder. Como qualquer outra conquista na vida, esta está agora em suas mãos... Bom trabalho!

Glossário



Quando me foi sugerida a inclusão de um glossário a este livro, inicialmente, por entender que os termos utilizados são razoavelmente simples e até de uso diário por aqueles que necessitam das dietas alimentares, achei desnecessário. Mas, nas releituras seguintes, percebi ser, se não necessária, pelo menos recomendável, a definição de alguns termos

que, apesar de repetirmos com frequência, têm seu significado deturpado pela presença em publicações leigas e desgastado pelo ideário popular. Assim sendo, abaixo temos a definição de diversos termos utilizados em nosso texto, quase todas elas retiradas de dicionários da língua portuguesa, com algumas interferências de minha autoria.

Antropologia - Ciência que reúne várias disciplinas cujas finalidades comuns são descrever o homem e analisá-lo com base nas características biológicas (antropologia física) e culturais (antropologia cultural) dos grupos em que se distribui, dando ênfase, através das épocas, às diferenças e variações entre esses grupos.

Zoologia - Ramo da história natural que trata dos animais.

Primitivo - De primeira origem; original, inicial. Dos primeiros tempos; primordial, primeiro; Diz-se dos povos ainda em estado natural.

Dietética - Ramo da medicina que se ocupa do estudo das dietas.

Nutrição - Ato ou efeito de nutrir; nutrimento. Conjunto de processos que vão desde a ingestão dos alimentos até a sua assimilação pelas células.

Homeostase - Tendência à estabilidade (equilíbrio) do meio interno do organismo.

Fisiologia - Parte da biologia que investiga as funções orgânicas, processos ou atividades vitais, como o crescimento, a nutrição, a respiração etc.

Habitat - Total de características ecológicas do lugar específico habitado por um organismo ou população.

Espécie - Conjunto de indivíduos muito semelhantes entre si e aos ancestrais, e que se entrecruzam. A espécie é a unidade biológica fundamental.

Comensal - Indivíduo que vive com outros, de espécies diferentes, sem lhe ser útil ou nocivo, ou que ocupa a mesma área e tem o mesmo regime alimentar. No caso do homem, se refere à multiplicidade de regimes alimentares diferentes aos quais este é capaz de adaptar-se.

Nômade - Diz-se das tribos ou povos errantes, que se deslocam constantemente em busca de alimentos.

Cereal - Diz-se das gramíneas e outras plantas (trigo, cevada, milho, etc.) cujas sementes, transformadas em farinhas ou em estado natural, servem à nossa alimentação.

Metabolismo - Conjunto dos mecanismos químicos necessários ao organismo para a formação, desenvolvimento e renovação das estruturas celulares, e para a geração de energia necessária às manifestações interiores e exteriores da vida, bem como às reações bioquímicas.

Hiperlipidemia - Presença, em excesso, de lipídeos (gorduras) na circulação sanguínea.

Hiperuricemia - Presença, em excesso, de ácido úrico na circulação sanguínea.

Filogenia - Evolução das unidades taxionômicas; história evolucionária das espécies.

Caloria - Quantidade de calor necessária para elevar de 14,5° C a 15,5°C a temperatura de um grama de água. É a unidade de energia utilizada para medir o valor energético dos alimentos.

Dieta Hipocalórica - Dieta alimentar, geralmente com finalidade de produzir perda de peso corporal, com redução da ingestão de calorias. Ocorre com a redução da quantidade geral dos alimentos, evitando os de maior valor calórico.

Dieta Hipoglicídica - Dieta alimentar, com finalidades de diminuir a oferta de açúcares ou reduzir o peso corporal, com redução da ingestão de glicídios. Ocorre com a retirada ou diminuição de sacarose (açúcar de cana) e amido (açúcar presente em grãos, farinhas, féculas e raízes).

Obesidade - Deposição excessiva de gordura no organismo, levando a um peso corporal que ultrapassa em 15%, ou mais, o peso ótimo.

Neurose - Perturbação mental que não compromete as funções essenciais da personalidade e em que o indivíduo mantém penosa consciência do seu estado.

Compulsão - Ato de compelir. Tendência à repetição.

Grelhado - Assado ou torrado na grelha.

Grelha - Pequena grade de metal sobre a qual se assam ou torram substâncias comestíveis.

Edonista - Aquele que busca primordialmente o prazer.

Anorexígeno - Substância capaz de diminuir, ou até suprimir, o apetite.

Metamórfico - Que muda de forma, aparência ou conteúdo.

Bibliografia:

- PLUM, F.; BENNETT, C.J. **Tratado de Medicina Interna**. Vol.1, 20ªed., RJ, Editora Guanabara Koogan. 1997
- NETZER, C.T. **The Brand-Name Carbohydrate Gran Counter**. NY, Dell Publishing. 1997
- NETZER, C.T. **100 Low Fat Vegetable and Legume Recipes**. NY, Dell Publishing. 1997
- DOIN, O. **Précis d'Histoire Naturelle**. Fils Editeurs, Paris. 1915
- COLEÇÃO CIÊNCIA E NATUREZA **Ecologia** – Abril Livros / Time Life. 1995
- COLEÇÃO CIÊNCIA E NATUREZA **Planeta Terra** – Abril Livros / Time Life. 1996
- COLEÇÃO CIÊNCIA E NATUREZA **Evolução da Vida** – Abril Livros / Time Life. 1996
- COLEÇÃO **O mundo em que vivemos. A luta pela vida**. Vol.2. Editora Abril Cultural. 1974
- AQUINO, R; FRANCO, D; LOPE, O. **História das sociedades – Das comunidades primitivas às sociedades medievais**, 14ªed. RJ. Ao Livro Técnico. 1980
- TRATTNER, E. **Darwin, Vida e Pensamentos**. Editora Martin Claret, SP. 1997
- VIDAL, E.L. **Saúde com Sabor**. Ed. Casa Publicadora Brasileira. 2003
- STACE, A. **Cooking with vegetables**. DK Publishing. 1997
- MORRIS, D. **O Macaco Nu**. 13ªed. RJ, Ao Livro Técnico. 1980
- DARWIN, CR. **A Origem das Espécies e a Seleção Natural**, 5ªed. Editora Hemus. 2000
- FRANCO, G. **Tabela de Composição Química dos Alimentos** 9ªed. RJ, Editora Atheneu. 1992
- GILMAN, A.G.; LIMBIRD L.E. **As Base Farmacológicas da Terapêutica**, 10ªed. RJ, McGraw Interamericana do Brasil. 2003
- FERREIRA. A.B.de H. **Dicionário Aurélio Básico da Língua Portuguesa**. 1ª ed. 4ª Impressão, RJ Ed. Nova Fronteira S.A. 1988

PHILIPPI, S.T. **Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para decisão nutricional**, ANVISA, FINATEC/NUT – UnB, Brasília. 2001

CANESQUI, A.M. **Antropologia e Alimentação**, Revista de Saúde Pública, SciELO Brasil. 1988

MINTZ, S.W. Revista Brasileira de Ciências Sociais. Artigo: **Comida e Antropologia: Uma breve revisão**, SciELO Brasil. 2001

LENTZ, C. **Chging Food Habits**, Harwood Academic Publishers. Amsterdam. 1999

LÉVI-STRAUSS, C. **Antropologia Estructural**, 13ªed. México, D.F. Siglo Veiteuno Editores. 2004

KENSKI, R. et Cols. Vídeo, **Walking with Homem das Cavernas**, Brasil / Londres, BBC, Editora Abril. 2002

Todos os animais respeitam uma dieta única, fruto de milênios de uma simbiose que definiu seu metabolismo. O homem é o único animal sobre a face do planeta que modificou sua dieta primitiva, original.

A compulsão alimentar é uma força que não permite que você controle a sua vontade, uma possessão passageira que faz você comer apesar da consciência de que seria mais feliz se pudesse controlar este impulso, uma verdadeira possessão.

A questão fundamental na dietética é conseguir substituir a ansiedade de perder peso por uma atitude consciente e criativa no caminho definitivo de novos hábitos alimentares.

