

Interações Nutricionais



Imagem: Google

EXISTEM COMBINAÇÕES ENTRE OS ALIMENTOS?

Não existe combinação correta entre os alimentos, desde que exista equilíbrio entre os grupos alimentares, ou seja, sem excesso ou ausência de determinado grupo. Sempre informamos em nossos treinamentos nas escolas que NÃO existe a frase: “Chuchu não combina com Macarrão” ou “Macarrão não combina com Peixe”. O que existe na realidade são preferências alimentares pessoais que são fortemente influenciadas e relacionadas com nossos hábitos alimentares familiares, culturais, religiosos, sociais e emocionais, além da influência dos pratos comerciais.

Uma alimentação saudável é uma alimentação variada, pois cada alimento possui uma composição nutricional diferente e não existe alimento mágico que contemple todos os nutrientes necessários para o completo e perfeito funcionamento do nosso organismo. Alimentar-se bem e com saúde vai muito além do nutrir e fornecer essa variedade de nutrientes, alimentar-se contempla também o prazer em comer, o lado emocional, afetivo e social.

VOCÊ SABIA QUE A SIMPLES PRESENÇA DO NUTRIENTE NÃO GARANTE SUA TOTAL UTILIZAÇÃO PELO ORGANISMO?

Ou seja, durante o processo digestivo há interações entre os nutrientes e estas podem ser tanto positivas quanto negativas. No primeiro caso, um nutriente age auxiliando na absorção do outro. E no último caso, um nutriente atua inibindo a absorção do outro. Os nutrientes mais envolvidos nessas interações são as vitaminas e os minerais.

VITAMINA C X FERRO

A Vitamina C aumenta a **biodisponibilidade*** do ferro não-heme presente nos alimentos como as leguminosas. Em outras palavras, significa que montar um prato com alimentos ricos em Vitamina C (como: acerola, laranja, mexerica, limão, morango, mamão papaya, kiwi, goiaba vermelha, melão cantalupo, suco de tomate, manga, brócolis e couve manteiga) com alimentos fontes de Ferro não-heme (Leguminosas: feijões, lentilha, grão-de-bico, soja, ervilha, fava e amendoim) melhoram a fração de ferro não-heme utilizada pelo organismo. Dessa maneira nosso prato típico, a Feijoada, é uma **Interação Nutricional** super positiva, pois combina a couve (Vitamina C e Cálcio), a laranja (Vitamina C) e o Feijão (Ferro não-heme) em um prato além de saboroso, super nutritivo. E neste mesmo prato, temos o ARROZ e o FEIJÃO, que apesar de não serem uma interação nutricional, são 2 alimentos importantes juntos, pois o primeiro é rico no aminoácido lisina e pobre em metionina, já o segundo é pobre em lisina mas rico em metionina. Ou seja, eles se completam! Portanto vale ressaltar a importância de comer sempre os dois juntos.

* A biodisponibilidade é a acessibilidade do nutrientes ingeridos para os processos metabólicos e fisiológicos normais. Ou seja, a eficiência com que um componente da dieta é utilizado sistematicamente através de vias metabólicas normais.

VITAMINA D X CÁLCIO

A presença de Vitamina D na dieta contribui para a absorção de cálcio no intestino e ainda diminui sua eliminação pelos rins. As melhores fontes de Vitamina D são o óleo de fígado e o de peixe, porém por serem itens pouco usuais na alimentação brasileira, temos outras opções como: alimentos derivados do leite (manteiga e queijos gordurosos) e a gema de ovo.

CURIOSIDADE

Ao contrário de outras vitaminas, o corpo humano produz cerca de 80 a 90% da Vitamina D através da exposição solar; o restante adquirimos da dieta. Para tanto é importante evitar exposição entre às 10 e 16 horas, pois nesse período a radiação ultravioleta - tanto a UVA quanto a UVB estão muito fortes, o que pode ocasionar lesões na pele, acne, insolação, febre, câncer e o envelhecimento precoce. Então opte por tomar sol pela manhã até as 10h ou de tarde, após as 17h. Melhores partes a serem expostas ao sol são os braços e as pernas.



Imagem: Google

CÁLCIO X FERRO

A ingestão simultânea de alimentos como leite, iogurtes e queijos (ricos em cálcio) com alimentos como feijão, soja, lentilha e espinafre (fontes de ferro não-heme), podem inibir a absorção de Ferro não-heme. Mas essa combinação não é muito frequente, visto que consumimos os alimentos ricos em cálcio usualmente no café da manhã e nos lanches. Exceções para preparações com creme de leite e derivados com carnes ou sobremesas derivadas do leite após as grandes refeições. Ressaltamos que por serem interações negativas devem possuir baixa frequência na dieta alimentar.



CONSUMO DE CHÁS OU CAFÉS APÓS AS GRANDES REFEIÇÕES AUXILIA NA DIGESTÃO?

Não, na verdade elas são até negativos no quesito de inibir a absorção de determinados minerais, por isso não são recomendados o consumo destes após as grandes refeições.

FATORES ANTINUTRICIONAIS

O termo “fator antinutricional” tem sido usado para descrever compostos ou classes de compostos presentes numa extensa variedade de alimentos de origem vegetal, que quando consumidos, reduzem o valor nutritivo desses alimentos. Eles interferem na digestibilidade, absorção ou utilização de nutrientes e, se ingeridos em altas concentrações, podem acarretar efeitos danosos à saúde.

OBSERVAÇÃO

Em resumo, não significa que não seguir essas orientações o indivíduo se tornará desnutrido. De maneira geral, para indivíduos saudáveis essas interações não prejudicam sua saúde nutricional desde que não sejam rotineiras.

BIBLIOGRAFIA:

Benevides CMJ *et al.* Fatores antinutricionais em alimentos: revisão. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, 18(2): 67-79, 2011

Cozzolino SMF. Biodisponibilidade de Minerais. R. Nutr. PUCCAMP. Campinas, 10(2): 87-98, 1997.

Cozzolino SMF. Biodisponibilidade de Nutrientes. 2ª Edição. - Barueri, SP: Manole, 2007.

Drauzio Varella. Vitamina D. Disponível online URL:<<http://drauziovarella.com.br/drauzio/vitamina-d/>> [25 Agosto 2016]

Holick MF. Vitamin D. In Shills M, Olson JA, Shike M, Ross CA. Modern Nutrition in Health and Disease, 9th ed, Baltimore, Williams & Wilkins 1999. p.329-45.

Mahan LK, Escott-Stsmpt. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 9ª edição. Editora Roca. São Paulo, 1998.

Programa Nacional de Suplementação de Ferro. Disponível online URL:<http://nutricao.saude.gov.br/mn/ferro/ferro_programa_info_geral.php> [26 Agosto 2016]