

# informativo



## O SEGREDO DA DIETA DA FELICIDADE: COMER SEM CULPA, MAS COM EQUILÍBRIO

*Entenda a relação entre a alimentação e o bom humor.*

A alimentação equilibrada é um dos grandes pilares de uma vida saudável. Afinal, entre outros benefícios, garante o pleno funcionamento do nosso organismo. O que pouca gente sabe é que ter uma relação saudável com a comida e escolher alguns alimentos específicos pode interferir diretamente no bom humor.

Segundo Mariana Nacarato, consultora em nutrição da Associação Brasileira das Indústrias de Biscoitos, Massas Alimentícias e Pães & Bolos Industrializados (ABIMAPI), a composição dos alimentos é capaz de influenciar na produção de neurotransmissores, como a serotonina. Essas substâncias são responsáveis por transmitir os impulsos nervosos para o cérebro e causam as sensações de prazer e bem-estar.

O carboidrato faz parte do principal grupo de alimentos ligados a esta questão. A falta do nutriente no organismo compromete a formação

dos neurotransmissores, levando a alterações no humor. “É por isso que as dietas que restringem indiscriminadamente o consumo de pães, massas, biscoitos, arroz, batata, entre outros alimentos desta categoria, podem ter efeito contrário, resultando em compulsão alimentar e alterações psicológicas, como perda de autoestima e mudanças no temperamento”, explica a nutricionista.

Portanto, a sensação de bem-estar em relação à alimentação inclui comer sem culpa e de maneira equilibrada, ou seja, sem exageros. “Quando há um estresse envolvido no momento da refeição por proibição de alimentos ditos ‘vilões’, por exemplo, pode causar preocupação, ansiedade e sensação de privação”, conclui Nacarato.

Abaixo, a especialista destaca alguns nutrientes específicos que estão envolvidos diretamente com o bom humor e em quais alimentos encontrá-los:

**Triptofano:** aminoácido fundamental para o estímulo e produção de serotonina.

Onde encontrar: leite, queijos, peixes, soja, nozes e banana.

**Carboidrato:** auxilia o triptofano a atuar de forma eficiente na produção de serotonina.

Onde encontrar: pães, massas, biscoitos, batata e arroz.

**Magnésio:** mineral que age no hipocampo, uma parte do cérebro que controla o humor.

Onde encontrar: damasco ou figos secos, aveia e farinha integral.

**Folato:** pertence à família das vitaminas B e quando o nutriente está em falta no organismo, pode desencadear depressão e irritabilidade.

Onde encontrar: espinafre, brócolis e laranja.

# VOCÊ SABIA QUE A ALIMENTAÇÃO INTERFERE NO DESEMPENHO SEXUAL?

O Dia dos Namorados, domingo, 12 de junho, foi uma oportunidade propícia para o debate de um assunto bastante curioso: existe relação entre bom desempenho sexual e alimentação? Alguns alimentos atuam de maneira positiva neste quesito, enquanto outros podem acabar impactando negativamente a hora "H".

As relações sexuais podem ser consideradas como atividade física. Assim, se praticadas com uma frequência considerada mais intensa, exigirão um maior suporte alimentar, como qualquer outra pessoa que pratique uma maratona de exercícios. De acordo com a nutricionista Mariana Nacarato, consultora da Associação Brasileira das Indústrias de Biscoitos, Massas Alimentícias e Pães & Bolos Industrializados (ABIMAPI), se você pensa em uma noite romântica com seu companheiro, é essencial que seu corpo tenha energia.

*"Quando falamos em potência e força, o consumo de fontes de carboidrato, como biscoitos, pães e massas, é o mais indicado para manter o vigor. O nutriente é a principal fonte de energia para o cérebro e sua falta está relacionada à fadiga e*

*mau-humor",* pontua a especialista. E isso não combina com o momento a dois, não é mesmo?

Os alimentos conhecidos como afrodisíacos também são importantes para aguçar os sentidos e fornecer componentes e nutrientes que ajudam a incrementar a relação. Alguns podem colaborar com a libido e favorecer na circulação, diretamente ligados à lubrificação da mulher e à ereção do homem. *"Pão integral, banana e amêndoas, por exemplo, possuem vitaminas do complexo B, nutrientes envolvidos na produção de testosterona, hormônio responsável pelo desejo sexual",* explica Mariana. Por isso, vale incluí-los no cardápio do dia se o objetivo é deixar o clima propício para o momento a dois.

Já ouviu a expressão "apimentar" a relação? Ela não é à toa! A pimenta vermelha possui capsaicina, uma substância capaz de melhorar a circulação sanguínea. O sangue carrega os nutrientes que são essenciais para que todos os órgãos, inclusive os sexuais, funcionem bem. Fontes de vitamina C, como laranja, kiwi ou morango, também são úteis para manter a flexibilidade dos vasos e favorecer o fluxo de sangue para todo o corpo.

Agora, é só aproveitar as dicas para elaborar um cardápio que esquite do começo ao fim e deixe seu momento marcante e agradável. Vale lembrar que a combinação entre alimentação equilibrada, prática de atividade física, qualidade de vida e autocuidado são essenciais para uma vida sexual saudável e prazerosa. Aproveite!



## QUE TAL UMA PIZZA DE MACARRÃO COM BRÓCOLIS?

A Associação Brasileira das Indústrias de Biscoitos, Massas Alimentícias e Pães & Bolos Industrializados, ABIMAPI, escolheu uma receita que alia praticidade, nutrição e sabor: pizza de macarrão com brócolis. Esta é uma excelente opção para o fim de semana, seja como lanche da tarde ou, até mesmo, para um almoço informal. Experimente!

### Ingredientes

#### Massa

250g de massa de ovos no formato argolinha ou caramujinho cozida *al dente*;  
1 colher (chá) de caldo de legumes em pó 0% de gordura;  
2 ovos grandes batidos;  
2 colheres (sopa), cheias, de requeijão firme ou *cream cheese*;  
2 colheres (sopa), cheias, de farinha de rosca;  
50g de queijo parmesão ralado;  
sal e pimenta do reino a gosto.

#### Brócolis temperado

1 colher (sobremesa) de alho frito (opcional);  
3 xícaras (chá) de floretes de brócolis escaldados em água fervente e sal;  
4 colheres (sopa) de azeite;  
sal a gosto.

#### Recheio

500g de molho de tomate industrializado ou caseiro;  
300g de queijo tipo mussarela ralado;  
50g de ricota fresca esfarelada;  
3 xícaras (chá) de floretes de brócolis temperados;  
azeitonas a gosto;  
50g de bacon cortado em cubos pequenos e fritos;  
orégano ou folhas frescas de manjeriço a gosto.

### Modo de preparo

#### Brócolis temperados

Misture, delicadamente, os ingredientes e reserve para montagem da pizza.



Coloque a massa em uma tigela, acrescente o caldo em pó, os ovos batidos, o requeijão, a farinha de rosca, o queijo parmesão, o sal e a pimenta, misture bem e reserve. Unte com azeite uma forma grande para pizza, acomode a massa, cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200°C, por 10 minutos. Retire o papel alumínio, coloque o molho de tomate, os queijos, os floretes de brócolis, os cubos de bacon e as azeitonas, volte ao forno para derreter os queijos. Retire do forno, coloque o orégano ou o manjeriço e sirva a seguir.

### Dica

Use forma de fundo removível, ficará mais fácil para desenformar.

### Informações nutricionais

Calorias totais: 840 kcal.

Carboidratos: 66,9g.

Proteínas: 43,2g.

Gorduras: 44,4g.

Fibras: 5,6g.

Rendimento: 4 porções • Grau de dificuldade: fácil • Tempo de preparo: 40 minutos

## **SOPA DE CEBOLA E MACARRÃO: ÓTIMA DICA PARA SE AQUECER NO FRIO DE MANEIRA SABOROSA E NUTRITIVA**

Com este friozinho não tem nada mais reconfortante e acolhedor do que tomar uma boa sopa! Pensando nisso, a equipe de culinárias da Associação Brasileira das Indústrias de Biscoitos, Massas Alimentícias e Pães & Bolos Industrializados (ABIMAPI), sugere uma receita especial de sopa de cebola e macarrão que é simples de fazer, nutritiva, leve e ótima para manter uma alimentação equilibrada.

### **Ingredientes**

150g de macarrão cabelinho de anjo cozido *al dente*;  
600g de cebolas cortadas em fatias finas;  
2 colheres (sopa) de manteiga;  
1 colher (sopa) de azeite;  
150ml de vinho branco seco;  
3 litros de água quente;  
3 saches de caldo de carne de costela em pó 0% gordura;  
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto;  
cheiro verde fresco para decorar a gosto.

### **Modo de preparo**

Em uma panela média com o azeite, leve a manteiga para derreter em fogo médio. Acrescente as cebolas e tempere com uma pitada de sal. Deixe fritar por aproximadamente 30 minutos, mexendo de vez em quando, até ficarem bem macias e caramelizadas. Junte o vinho e misture, raspando o fundo da panela para dissolver a cebola que ficou grudada e também evaporar o vinho. Junte o caldo em pó, a água e, assim que ferver, acrescente o macarrão. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Sirva imediatamente.



### **Informações nutricionais**

Calorias totais: 281,0 kcal.  
Carboidratos: 42,1g.  
Proteínas: 6,0g.  
Gorduras: 9,8g.  
Fibras: 3,6g.

Rendimento: 4 porções • Grau de dificuldade: fácil • Tempo de preparo: 50 minutos

## PARA FECHAR O MÊS JUNINO, QUE TAL UM ESCONDIDINHO DE MACARRÃO COM CARNE SECA?

Ainda dá tempo de preparar pratos saborosos com o gostinho típico de um arraiá. A Associação Brasileira das Indústrias de Biscoitos, Massas Alimentícias e Pães & Bolos Industrializados (ABIMAPI) sugere unir o tradicional escondidinho de carne seca com o macarrão. Experimente!

### Ingredientes

500g de macarrão no formato argolinha, cozido *al dente*;  
1 receita de carne seca desfiada;  
1 receita de molho branco;  
300g de queijo coalho cortado em cubos ou ralado.

### Carne seca temperada

1 kg de carne seca dessalgada e desfiada;  
4 colheres (sopa) de azeite;  
2 cebolas grandes bem picada;  
3 dentes de alho amassados;  
1 xícara (chá) de cheiro verde fresco bem picado;  
sal e pimenta a gosto.

### Molho branco

2 colheres (sopa) de manteiga;  
2 colheres (sopa) de cebola em cubos bem pequenos;  
800ml de leite integral frio;  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo peneirada;  
200g de creme de leite UHT;  
150g de queijo parmesão ralado.

### Modo de preparo

#### Carne seca temperada

Numa panela coloque o azeite, a cebola picadinha, o alho e doure. Acrescente a carne seca desfiada e refogue. Acerte o sal, se necessário. Retire do fogo e acrescente o cheiro verde. Reserve.

#### Molho branco

Derreta a manteiga e refogue a cebola. Misture bem o leite com a farinha, o creme de leite, o queijo e junte ao refogado de cebola. Mexa constantemente até obter um creme aveludado. Bata rapidamente com um *mixer* e utilize na montagem.



### Montagem

Unte um refratário com um pouco de azeite e coloque a carne seca temperada, o macarrão, o molho branco e finalize com o queijo coalho. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar. Retire do forno e sirva.

### Sugestão

Sirva em mini porções, decorando com queijo coalho. Acrescente um refogado de abóbora madura cortada em cubos bem pequenos antes do molho branco. Fica delicioso.

### Ingredientes nutricionais

Calorias totais: 835,0 kcal.  
Carboidratos: 64,1g.  
Proteínas: 65,4g.  
Gorduras: 35,2g.  
Fibras: 3,0g.

Rendimento: 8 porções • Grau de dificuldade: médio • Tempo de preparo: 1 hora