

# Alimentação alcalina

A alimentação alcalina baseia-se no conceito de que os alimentos influenciam os fluídos do nosso organismo.



DE ACORDO COM ALGUMAS INVESTIGAÇÕES, um plano alimentar rico em alimentos ácidos (como a proteína de origem animal, açúcar, café e alimentos processados) pode alterar o pH do sangue e aumentar a suscetibilidade ao desenvolvimento de doenças. Deste modo, como o pH do nosso organismo é ligeiramente alcalino, deveríamos consumir alimentos alcalinos em maior proporção.

## pH

O pH é um índice que expressa a concentração de iões de hidrogénio e indica se uma solução é ácida, neutra ou alcalina. Um pH abaixo de 7 é ácido e um pH entre 7 a 14 alcalino. O pH normal no sangue é de cerca de 7,3. Ter um pH entre 7,35 e 7,45 é fundamental para manter as funções fisiológicas. Um organismo saudável tem um pH ligeiramente alcalino, com exceção do trato urinário e digestivo.

## Dieta alcalina

A dieta alcalina tem por objetivo a manutenção de um ambiente alcalino no organismo. Quando isso acontece as funções metabólica, enzimática e imunológica têm um melhor desempenho. Os alimentos produzem ácidos ou substâncias alcalinas consoante a sua composição química após serem metabolizados. Isto não deve ser confundido com a acidez imediata de um alimento. As laranjas, por exemplo, são

### CLEARSPRING ALGA MARINHA WAKAME 50g

Rica em magnésio e iodo, esta alga é ideal para usar em sopas, saladas e para enriquecer pratos com vegetais.



### CLEARSPRING ALGA MARINHA NORI 25g

Esta é talvez a alga mais conhecida, tendo sido popularizada através do sushi. O seu sabor é suave, deixando sobressair os aromas dos outros alimentos.



### VITAMONT SUMO LEGUMES BIO 75 cl

Sumo de origem 100% biológica feito a partir dos melhores ingredientes. Indicado para acompanhar e complementar nutritivamente as suas refeições.



### MYSMOOTHIE FIBRE 250 ml

Com agradável sabor exótico pode funcionar como um excelente *snack* a meio da manhã ou da tarde.



### FLOCOS INTEGRAIS DE AVEIA TRADICIONAL KÖLLN 400g

Feitos a partir dos melhores cereais integrais rigorosamente selecionados, estes flocos são a refeição ideal para começar bem o dia.



ácidas devido ao seu conteúdo em ácido cítrico mas, após serem metabolizadas e digeridas, provocam a alcalinização do organismo (como também acontece com o limão e o tomate).

### Alimentos alcalinos

Os alimentos alcalinos são geralmente alimentos não cozinhados (crus), não processados e isentos de químicos, pesticidas e hormonas.

A maioria das frutas e vegetais são alcalinos e contêm muitas vitaminas e minerais necessários à manutenção da saúde.

Os alimentos essencialmente alcalinos são todas as frutas, vegetais, algas, cereais integrais e o azeite.

### Alimentos ácidos

De um modo geral os alimentos processados ou industrializados e com um elevado teor em gordura animal transformam-se em substâncias ácidas no organismo.

Os alimentos essencialmente ácidos são a carne vermelha, ovos, queijo, pão e cereais branqueados, doces, chocolate, refrigerantes e bebidas com elevados teores de açúcar e cafeína.

### Exercício e stresse

Reduza o stresse no dia-a-dia, pois este pode interferir com o seu nível de pH. A ansiedade aumenta de um modo significativo a quantidade de dióxido de carbono



### GAMA AMAZING GRASS

À base de erva trigo, vegetais, algas e frutos. Junte as saquetas Amazing Grass ao seu batido, sumo ou sopa e desfrute de todos os benefícios no seu organismo.

AMAZING GRASS ERVA TRIGO EM PÓ BIO SEM GLÚTEN 8 g

AMAZING GRASS GREENSUPERFOOD PÓ SEM GLÚTEN SAQUETAS 8 g

AMAZING GRASS GREENSUPERFOOD CHOCOLATE SEM GLÚTEN SAQUETAS 8 g

AMAZING GRASS GREENSUPERFOOD ENERGY SEM GLÚTEN SAQUETAS 7 g

AMAZING GRASS GREENSUPERFOOD BAGAS SEM GLÚTEN SAQUETAS 7 g

*O consumo de spirulina é frequentemente relacionado com uma sensação de saciedade*



(molécula ligeiramente ácida) na corrente sanguínea. Pratique exercício físico: este ajuda a oxigenar o sangue, os tecidos e as células, assim como facilita a desintoxicação (sobretudo através da transpiração), ajudando a remover substâncias tóxicas do sistema.

### Reabsorção óssea

De um modo geral, a longo prazo a ingestão de alimentos acidificantes provoca uma acumulação de ácidos no organismo, o que leva à retenção de substâncias nocivas. No que diz respeito à massa óssea, as alterações sanguíneas do pH que resultam numa acidose podem aumentar o desgaste do tecido ósseo, contribuindo para a osteoporose.

### Regulação do pH

Uma variedade de mecanismos de regulação impede que o pH atinja níveis de limite fisiológico. O balanço ácido/base é mantido sobretudo pela ação dos rins e dos pulmões.

Os pulmões desempenham um papel importante para manter o equilíbrio ácido/base.

Uma maior quantidade de dióxido de carbono no sangue torna-o mais ácido e a respiração é o processo rápido de controlar

estas alterações. Os pulmões, ao alterarem a profundidade ou a frequência da respiração, modificam a quantidade de dióxido de carbono, desempenhando assim um papel essencial na regulação do pH no sangue. ♥

### Dicas para uma dieta + alcalina

- 1. Beba muita água** para ajudar os compostos ácidos a serem mais facilmente excretados.
- 2. De manhã, beba um copo de água** com umas gotas de sumo de lima ou de limão.
- 3. Tente incluir na sua alimentação** entre 70 a 75% de alimentos alcalinos (vegetais crus e cozidos a vapor, frutas e sumos de fruta, sopa miso, arroz integral e algas).
- 4. Beba todos os dias um smoothie verde** ou misture um preparado em pó à base de ingredientes de agricultura biológica, de plantas e frutas, num copo de água ou um sumo (Amazing Grass).
- 5. Tente comer mais alimentos crus:** uma salada crua ou fruta crua a cada refeição principal.
- 6. Opte por alimentos provenientes de agricultura biológica** pois têm a garantia de que não foram utilizados adubos nem fertilizantes químicos.
- 7. Aprenda a utilizar algas em sopas e saladas.** No Oriente alguns legumes marinhos são recomendados para purificar o sistema linfático e alcalinizar o sangue. A alga wakame deve ser demolhada durante 20 minutos e só depois cozida em lume brando entre 10 a 15 minutos. Pode ser utilizada em sopas ou em estufados. A alga kombu, mais escura, larga e espessa, é muito usada nas sopas e também para cozinhar com feijão porque realça o seu sabor e ajuda a digerir as fibras das leguminosas.
- 8. Elimine ou diminua** o consumo de café, chocolate e refrigerantes.
- 9. Limite o consumo de alimentos ácidos** para 20 a 25% (bebidas com cafeína, carnes, ovos, queijos, doces, alimentos processados).
- 10. Pratique exercício físico todos os dias.**



### AZEITE VIRGEM EXTRA BIO NATUREFOODS 250 ml/500ml

A dieta mediterrânica conhece-o bem em saladas, sopas e salteados, pois o azeite é a base de quase todos os seus cozinhados. Ao escolher um azeite biológico está a apostar em qualidade e sabor únicos.



### SOLGAR® SPIRULINA 750 mg 100 COMPRIMIDOS

A spirulina é uma alga microscópica unicelular em forma de espiral e de cor azul-esverdeada.



### CLORELA EM PÓ BIO ISWARI 70g

Fácil de consumir, basta adicionar em sumos de fruta ou vegetais.