



**ALIMENTAÇÃO DESPORTIVA POR**

**WWW.JOSÉ-OLIVEIRA.COM**



**WWW.GIRASSOL.COM**

## APRESENTAÇÃO

Quando tudo o resto é igual, a nutrição pode fazer a diferença entre ganhar e perder.

Costill em 1988 (1) referiu que “com excepção do melhoramento físico associado ao treino e dos limites impostos pela hereditariedade, nenhum factor tem um papel tão preponderante na performance como a nutrição”.

O dossier foi elaborado por Professor José Oliveira, atleta da equipa Pedalbike / [www.girassol.com](http://www.girassol.com) com o intuito de esclarecer como um atleta se deve alimentar para os seus potenciais efeitos serem visíveis na atividade desportiva.

**ÍNDICE**

<b>ALIMENTAÇÃO NA COMPETIÇÃO</b>	<b>4</b>
<b>O que comer antes e depois da competição</b>	
<b>ESTRATÉGIAS ALIMENTARES</b>	<b>8</b>
<b>RANKING ALIMENTAR</b>	<b>13</b>
<b>CONCLUSÃO</b>	<b>32</b>

## ***ALIMENTAÇÃO NA COMPETIÇÃO***

***ANTES > DURANTE > APÓS***



## O que comer antes e depois da competição

No dia da maratona, o atleta deve ingerir alimentos à base de hidratos de carbono e proteína, além de beber muita água e ingerir uma bebida energética. No entanto, ter uma alimentação saudável é fundamental durante os meses em que se está preparando para a prova.

Para aguentar a prova até ao fim, deve-se comer 3 horas antes da competição para manter os níveis de açúcar estáveis, não tendo câibras e mantendo os batimentos do coração regulares. Além disso, deve-se comer logo após a prova terminar para repor a energia perdida e os fluidos eliminados.

### O que comer antes da competição?

Nesta fase da preparação não se deve fazer mudanças drásticas na rotina diária, e preferencialmente deve-se optar por comer os alimentos favoritos, caso sejam saudáveis, pois o organismo já está habituado.

O que comer 3 horas antes da competição?	Exemplos de alimentos	Porquê?
Consumir hidratos de carbono de absorção lenta	Pão, arroz, batata doce	Armazenar energia durante um longo período de tempo
Comer alimentos com proteína	Ovo, sardinha, salmão	Aumentar a absorção de carboidratos e dar energia

O atleta também deve evitar o consumo de alimentos com fibras, como cereais, frutas, vegetais e leguminosas, pois podem estimular os movimentos intestinais, assim como evitar o consumo de alimentos que provocam gases, já que pode aumentar o desconforto abdominal.

### Alimentos ricos em fibras



### Alimentos que provocam gases



Além disso, 1 hora antes da prova deve voltar a comer.

O que comer 1 hora antes de competir?	Exemplo de alimentos	Porquê?
Comer hidratos de carbono de absorção rápida	Fruta como banana ou pão branco com geleia	Aumentar o açúcar no sangue
Ingerir alimentos ricos em proteína	Barras Proteicas	Dar energia
Ingerir 500 ml de líquidos	Água	Hidratar o organismo

Além disso, 30 minutos antes, já durante a fase de aquecimento, é importante beber 250 ml de água ou uma bebida com cafeína como chá verde e ingerir parte de uma bebida energética como: <http://www.girassol.com/biotech-usa/1130-multi-hypotonic-drink-limao-1000-ml-biotech.html>

### O que comer durante a competição?

Durante a corrida, não há necessidade de ingerir alimentos (Só se for mais de 2 horas), porém deve-se repor os líquidos perdidos através do suor, ingerindo água em pequenas quantidades.

No entanto, durante a prova é importante beber uma bebida energética como ISOTONIC da BIOTECH - <http://www.girassol.com/biotech-usa/1127-isotonic-40g-x-10-manga-laranja-biotech.html>

### O que comer depois da maratona?

Depois de competir, para se repor a energia perdida e os fluidos eliminados, deve-se comer logo depois da prova terminar.

O que comer logo depois de terminar a prova?	Exemplo de alimentos	Porquê?
Consumir alimentos ricos em hidratos de carbono (90g) e proteínas (22g)	Arroz com frango; Leite achocolatado; Batata cozida com salmão	Repor a energia gasta e elevar os níveis de açúcar no sangue
Comer frutas	Morango, framboesa, Banana	Fornecer glicose para os músculos
Beber 500 ml de líquido	Bebida energética	Ajuda a hidratar e a fornecer minerais

Depois da prova terminar, é importante consumir 1,8 g de proteína por Kg de peso. Por exemplo, se a pessoa pesa 70 Kg, deve ingerir 126 g de alimentos ricos em proteína.

Além disso, 2 horas depois da corrida deve comer:

#### Alimentos ricos em potássio



#### Alimentos ricos em omega 3



- **Alimentos com ómega 3**, como salmão, Laranjas, sardinha, porque reduzem a inflamação nos músculos e articulações e ajudam na recuperação.
- **Comer alimentos ricos em potássio** como banana, amendoim ou sardinha, para combater a fraqueza muscular e as câibras.
- **Ingerir alimentos salgados** como para repor os níveis de sódio no sangue.

## ***ESTRATÉGIAS ALIMENTARES***

***DIA-A-DIA DO ATLETA***





## 1. Comer um pouco e muitas vezes

Comer pequenas refeições regulares durante todo o dia, em vez dos tradicionais três grandes refeições, pode ser muito eficaz para perda de peso. É ótimo para o atleta, pois ele mantém o seu metabolismo a trabalhar, dá ao seu corpo uma fonte constante de nutrientes durante todo o dia, e mantém seus níveis de glicose no sangue. Quando os atletas saltam refeições ou ficam com fome leva ao desejo. O problema é que às vezes porções dos atletas não são poucas e isso pode em breve tornar-se uma política de 'muitas e muitas vezes. Mas regularmente comer porções menores e controladas é uma boa estratégia. "



## 2. Selecionar alimentos 'baços' e alimentos 'brilho'

Quando os atletas começam a treinar, muitas vezes pensam sobre todos os macronutrientes - carboidratos e proteínas, como batatas e carnes. Estes alimentos de energia é o que eu chamo de 'alimentação baça'. O problema é que eles podem esquecer-se sobre a importância das vitaminas e minerais provenientes de frutas, legumes e saladas. Eu chamo estes alimentos de 'brilho' e são muito importantes porque mantêm um atleta saudável na ajuda da recuperação do treino.

"Em cada refeição verifique se tem coisas como tomate, pimentão ou abacates e comer muita fruta, também Sempre olhar para o alimento que é colorido: esses alimentos são fontes ricas em fitonutrientes - nutrientes à base de plantas que ajudam a dar saúde e vitalidade. " Nigel Mitchell, Chefe de Nutrição da Team Sky.



### 3. Manter um diário alimentar

Manter um olho em tudo que comemos é importante para saber se realmente fazemos o que dizemos que fazemos. Uma boa idéia para os atletas é registrar o que comem diariamente num diário alimentar, usando ferramentas de monitoramento como o MyFitnessPal app, ou usando sites de suporte nutricional como LivSmarter. A razão é que os atletas podem convenientemente se esquecerem da torta que tinham porque era na casa de sua avó, em que para eles não conta. Quando se registra o que se come é tudo visível e em breve se poderá identificar onde pode estar acontecer algo de errado.



### 4. Comer proteína normal

Para qualquer pessoa que faz o exercício, a proteína é realmente importante para a construção e reparação de músculos, mas também é importante para tantas outras coisas, de como controlar o apetite.

Eu recomendo aos atletas escolherem uma ampla variedade de fontes de proteína, porque todos eles contribuem em coisas diferentes. Apontar para uma boa mistura de ovos, nozes, carnes vermelhas, salmão, frango, fígado, atum e de peru e certificarem-se que tem um pouco de proteína em cada refeição.



## 5. Escolher bem os hidratos de carbono

O atleta na rua está se tornando carbofóbico, mas todos precisam de hidratos de carbono para a energia do dia-a-dia. Aqui entra a escolha das boas fontes de hidratos de carbono.

"Uma regra simples é ir para alimentos reais, em vez de hidratos de carbono processados e lotes de hidratos complexos. Tentar comer arroz integral, batata-doce, quinoa ou arroz basmati. É divertido experimentar um pouco de tudo também... Como fazer batata-doce e cenoura puré. "



## 6. Faça seus próprios smoothies

Smoothies caseiros são uma boa maneira de obter nutrientes. "Nós usamos muito na Team Sky. Podes ter um no lanche ou como pequeno-almoço no seu caminho para o local de treino." Nigel Mitchell, Chefe de Nutrição da Team Sky.

Evitar comprar de smoothies de lojas, que pode ser muito ricos em açúcar.

Eu recomendo manter um saco de frutas congeladas para a qualquer momento fazer um smoothie com as frutas que se deseja. Elas fornecem grandes energias, proteínas, vitaminas e minerais. Uma boa receita é: 200ml de leite magro, uma colher de sopa de aveia, uma colher de sopa de sementes de linhaça, uma colher de quinoa e uma colher de sopa de iogurte grego natural.



## 7. Seguir a regra 80/20

Os atletas não devem viver como monges. Se a dieta começa a ser como um pouco de uma luta, não é bom. Eu recomendo os atletas seguirem uma regra 80-20 onde comem 80 peças saudavelmente parte do tempo, com a permissão de um deleite para o outro 20 peças pouco saudáveis. Todos os atletas têm seus deleites. É muito mais agradável para os atletas e torna-os mais propensos a ficarem com a regra no longo prazo. *“Por exemplo o Christopher Lee Homer ia ao McDonald's”.*



## ***RANKING ALIMENTAR***

***DIA-A-DIA DO ATLETA***



## PRÓPOLIS (O milagroso)

**Antifúngica:** A própolis tem ação antimicótica, atuando sobre alguns fungos e leveduras, principalmente micoses e coceiras no corpo, fungo de unha e dermatite seborreica.

**Função imunoestimulante:** estudos científicos também apontam o benéfico da própolis para o fortalecimento do sistema imunológico. O fato de estimular as células imunológicas torna a própolis um potente agente anti-infeccioso. "Ela estimula a produção de células produtoras de anticorpos e globulinas, importantes para pacientes com baixa resistência.



**Combate os radicais livres:** além de possuir ação antioxidante, que bloqueiam a ação dos radicais livres sobre as células saudáveis, a própolis preserva a ação da vitamina C, um potente antioxidante anti envelhecimento.

**Função cicatrizante e regeneradora dos tecidos:** a presença de flavonóides e aminoácidos, considerados regeneradores dos tecidos, torna a própolis eficaz no tratamento de dermatites, feridas, úlceras e queimaduras. "Sabe-se que a maioria das úlceras gástricas são causadas pelo bacilo *Helicobacter pylori*, que é altamente sensível à própolis.

**Alívio de dores:** sua função anestésica faz da própolis um excelente suplemento no combate de amigdalites, dores de garganta, dor de dentes, entre outras.

### Indicações para utilização da própolis

- Em doenças inflamatórias superficiais, como estomatite, amigdalite, gengivite, piorreia alveolar, hemorróidas.
- Também é indicada para evitar a fadiga, melhorar as ulcerações e inflamações e amenizar os sintomas do reumatismo, do diabetes e da hipertensão;
- Fortalecimento da ação imunológica pela ação de linfócitos, estimulação do organismo enfraquecido, redução dos efeitos colaterais de anti-cancerígenos e radioterapia;
- Prevenção e tratamento de pneumonia crônica e bronquite infantil;

## PÓLEN DE ABELHA (A tua amiga)

**Energia.** A gama de nutrientes encontrados no pólen de abelha torna um grande energizado natural. Os hidratos de carbono, proteínas e vitaminas do complexo B podem ajudar a te manter bem durante todo o dia, aumentando à resistência e combate a fadiga.

**Pele** - O pólen de abelha é frequentemente usado em produtos tópicos que visam o tratamento de condições inflamatórias e irritações comuns da pele como psoríase ou eczema. Os aminoácidos e vitaminas protegem a pele e ajuda na regeneração das células.

**Sistema Respiratório** - contém uma elevada quantidade de antioxidantes que podem ter um efeito anti-inflamatório sobre os tecidos dos pulmões, impedindo o aparecimento da asma.

**Tratamento de alergias** - Pólen reduz a presença de histamina, melhora muitas alergias.

**Sistema digestivo** - Além de vitaminas saudáveis, minerais e proteínas, pólen de abelha contém enzimas que podem ajudar na digestão. Enzimas ajudam seu corpo a obter todos os nutrientes de que necessita a partir dos alimentos que você come.

**Impulsionador do sistema imunológico** - O pólen é bom para a flora intestinal e, assim, apoia o sistema imunitário. O pólen de abelha tem propriedades do tipo de antibiótico que podem ajudar a proteger o corpo de contrair vírus. É também rico em antioxidantes que protegem as células contra a oxidação prejudicial de radicais livres.

**Suporta o Sistema Cardiovascular** - pólen de abelha contém grandes quantidades de Rutina, bi flavonoides um antioxidante que ajuda a fortalecer os vasos capilares, vasos sanguíneos, ajuda com problemas circulatórios e corrige os níveis de colesterol. Seus poderes anti-coagulação potentes poderiam ajudar a prevenir ataques cardíacos e derrames.

**Próstata** - Homens que sofrem de hiperplasia benigna da próstata podem encontrar alívio usando o pólen de abelha. O pólen de abelha pode ajudar a reduzir a inflamação de parar desejos frequentes de urinar.

**Problemas de infertilidade** - Estimula e restaura a função ovariana, portanto, pode ser usado para ajudar a acelerar a gravidez. Além de ser um impulsionador hormonal também é um grande afrodisíaco!



**QUINOA** (o super alimento)

Composição / 100g	QUINUA
Calorias (kcal)	347,6
Carboidrato (g)	59,8
Proteína (g)	14,2
Gorduras (g)	5,7
Fibras (g)	5,1
Cálcio (mg)	66,6
Ferro (mg)	10,9
Fósforo (mg)	408,3
Magnésio (mg)	204,2
Potássio (mg)	1040,0
Zinco (mg)	7,5
Fenilalanina (mg)	4,0
Lisina (mg)	6,0
Metionina (mg)	2,3
Triptofano (mg)	0,9

**Cheia de proteínas, ótima para os músculos**

**QUINOA** é uma das melhores fontes de proteína do reino vegetal. Ele explica que nosso corpo depende de uma série de aminoácidos (compostos que formam as proteínas) para funcionar corretamente, e muitos deles são conseguidos apenas pela alimentação. "A quinoa possui todos os aminoácidos essenciais, sendo portanto um alimento de alto valor biológico", diz o especialista.

Seguindo os padrões da Organização Mundial de Saúde (OMS), a quinoa é uma fonte de proteínas comparável ao leite. Para entender as quantidades, cada 100g de quinoa possui 12g de proteínas, quantidade superior a encontrada na soja, no trigo, no arroz e na aveia, mas inferior a encontrada na chia. Se compararmos com o leite, ele tem em média 9g de proteínas em 100g, mas são 150 calorias contra as 336 da quinoa.

A proteína tem papel importante na formação dos músculos e na manutenção da saúde do tecido muscular, com a função de reparar as microlesões que acontecem normalmente nos músculos quando praticamos alguma atividade física.



**SEMENTES DE CHIA (A polivalente)****INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porção de 15g (1 colher de sopa)		
Quantidade por porção		%VD*
Valor Energético	58Kcal 242kJ	2,3%
Carboidratos	1,1g	0,3%
Proteínas	3g	4%
Fibra Alimentar	6g	17%
Gorduras Totais	4,7g	8,5%
Gorduras Saturadas	0,9g	4%
Gorduras Trans	0g	-
Colesterol	0g	-
Sódio	1mg	0%
Cálcio	43mg	4%
Potássio	112mg	-
Ferro	0,45mg	3%
Ômega 3	2,4g	-
Ômega 6	0,9g	-
Ômega 9	0,5g	-

A **semente de chia** é uma semente com propriedades nutritivas especiais e foi muito consumida por civilizações antigas (como a Asteca no México), principalmente por quem precisava de força e resistência física. Ela é uma semente pequena de forma oval (cerca de 2 mm de comprimento) e de cores variadas (acastanhadas, cinzentas, pretas e brancas).

Foi descoberta há centena de anos, cuja composição nutricional e respectivos benefícios para a saúde, já são desde aquela época conhecidos. A semente da chia é considerada um alimento funcional dadas suas características compositivas (entre os principais componentes estão as fibras, cálcio, magnésio, potássio, proteína e ômega-3).

Seu efeito mucilaginoso (o de absorver e reter água) devido à alta concentração de fibras, torna a chia interessante para quem busca emagrecer, posto que pode intensificar a sensação de saciedade.

**Vitaminas, minerais e propriedades**

**Ômega 3:** A semente da chia é uma das mais ricas fontes conhecidas, tanto animal quanto vegetal. Possui teor muito maior do que o encontrado na linhaça e no salmão.

**Cálcio:** cinco vezes a concentração do mineral encontrada no leite de vaca. Foi recentemente descoberto, que ele também ajuda a queimar gordura no organismo.

**Magnésio:** possui duas vezes mais do que em castanhas e nozes. **Manganês e fósforo:** três vezes mais do que no espinafre. **Proteínas:** É uma fonte de proteína completa, que fornece todos os aminoácidos essenciais que o homem precisa.

**Fibras:** a alta concentração de fibras alimentares faz da chia um aliado do emagrecimento e na boa digestão. São também extremamente ricas em vitaminas e minerais, sendo uma das fontes vegetais mais ricas que se tem conhecimento até hoje.

**Antioxidantes:** a presença do flavonoide kaempferol e, em menor quantidade, os ácidos cafeico e clorogênico presentes provêm à chia três vezes mais antioxidantes que as famosas uvas-do-monte.

**MANTEIGA DE AMENDOIM (O REI)**

Cada 100 g contém:  
 Energia: 2402kJ  
 Energia: 579kcal  
 proteína: 29.6 g  
 Hidratos de carbono: 11.6 g  
 (dos quais açúcares): 5.9 g  
 Gordura: 46.0 g  
 (das quais saturadas): 8.2 g  
 Fibra: 8.5 g  
 Sódio: Vestígios  
 Polimonoinsaturados: 14.3 g  
 Monomonoinsaturados: 21.1 g

também contém  
 vitamina E: 3.8 mg (32% Dose Diária Recomendada)  
 Magnésio: 180 mg (48% Dose Diária Recomendada)



## AÇAÍ (A médica)

O Açaí é o fruto do açaizeiro, Ele é fruta tipicamente brasileira e de grande importância econômica no nosso país. O Açaí cresce nas florestas tropicais da Amazônia do Brasil. O Açaí é uma fruta rica em proteínas, fibras, lipídios e uma excelente fonte das vitaminas: vitaminas C, B1 e B2. O açaí também possui uma boa quantidade de fósforo, ferro e cálcio. Aqui estão os 8 benefícios do Açaí para saúde:



**Prevenção do Câncer:** Açaí contém antocianinas, um tipo de antioxidante que se crê desempenhar um papel importante na prevenção do câncer. As antocianinas estão presentes em todas as bagas (elas são responsáveis pelas ricas cores preto, vermelho e roxo de bagas) a pesquisa constatou que eles podem ter um efeito preventivo e significativo sobre o câncer.

**Diminui o colesterol:** Um estudo publicado na revista Nutrição, descobriu que ratos alimentados com dietas ricas em gordura, juntamente com a polpa do açaí tinham níveis mais baixos de colesterol total e LDL (“mau”) do que os ratos que foram alimentados com dietas ricas em gordura, sem polpa de açaí. As antocianinas no açaí também podem ajudar a reduzir níveis de colesterol.

**Saúde do Coração:** Um estudo publicado na edição de junho de 2011 da revista Atherosclerosis descobriu que o suco de açaí protege contra a aterosclerose (endurecimento das artérias), inibindo a produção de citocinas pró-inflamatórias. Os benefícios de redução do colesterol mencionados acima também contribuem para o papel do açaí na manutenção de um coração saudável.

**Ricos em antioxidantes:** estudos sobre o Açaí roxo foram encontrados altos níveis de atividade antioxidante. Os Antioxidantes são benéficos porque lutam contra os radicais livres, Com isso há umas grandes baixas nas quantidades associadas com as taxas de câncer, doença cardíaca e derrame.

**Suporte do Sistema imunológico:** Os antioxidantes no açaí, incluindo altos níveis de vitamina c, podem ajudar a impulsionar o sistema imunológico.

**Anti-inflamatório:** Houve alguns resultados promissores em estudos que mostram que o açaí pode ajudar com os sintomas de doenças devido à inflamação crônica, como asma e doenças auto-imunes. Um estudo revelou que o açaí pode ser um inibidor de COX-1 e COX-2 inibidor natural, o que significa que ele pode ajudar a inibir a dor e a inflamação, sem os efeitos colaterais ou prescrição de COX-1 e COX-2.

## AVEIA (A diária)

**É depurativa:** graças a grande quantidade de aminoácidos que a aveia contém, estimula a produção de lecitina no fígado, favorecendo a depuração completa das toxinas do organismo. Consumir aveia é bom para limpar as paredes das artérias, já que a fibra vai “varrendo” os depósitos de gordura que vão se acumulando nos vasos e que podem gerar muitos problemas cardíacos, entre outros.



Calorias	394 kcal
Proteínas	13,9 g
Carboidratos	66,6 g
Fibras	9,1 g
Cálcio	48 mg
Magnésio	119 mg
Fósforo	153 mg
Ferro	4,4 mg
Sódio	5 mg
Potássio	336 mg
Cobre	0,44 mg
Zinco	2,6 mg
Vitamina B1	0,55 mg
Vitamina B2	0,03 mg
Vitamina B3	4,47 mg

Valores para cada 100 g de aveia

**Ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue:** esta é uma excelente notícia para os que sofrem de diabetes. Sem dúvida, estas pessoas têm que adicionar a aveia as suas dietas, para melhorar a digestão do amido e manter a glicemia estável, principalmente depois de comer.

**Melhora a digestão:** a aveia contribui na redução dos ácidos biliares, facilitando o trânsito intestinal e evitando a prisão de ventre. Por ser rica em carboidratos de absorção lenta, a aveia mantém a sensação de saciedade por mais horas, sendo uma boa alternativa para os que estão fazendo dieta, pois retira a vontade de comer de hora em hora.

**Possui proteínas de grande valor:** no total são 8 os aminoácidos essenciais da aveia, o que a tornam uma fonte proteínas de grande valor biológico. Esta qualidade permite formar tecidos novos no corpo.

**É boa para o coração:** a razão é a grande quantidade de ácidos ômega 3 e linoleicos, conhecidos como “gorduras boas”, que ajudam a reduzir o colesterol ruim (LDL), favorecendo as atividades do coração e do cérebro.

**Ajuda o sistema nervoso central:** graças às vitaminas do complexo B que a aveia contém, desenvolve, mantém e equilibra o funcionamento do sistema nervoso.

**Previne os problemas de tireoide:** principalmente o hipotireoidismo, por conter iodo, um mineral que ajuda a manter o correto funcionamento da glândula.

**Previne a osteoporose:** por conter altos níveis de cálcio, necessários para uma boa saúde óssea, evitando a desmineralização.

**Ajuda a perder peso:** para isso, se deve consumir em jejum ou no café da manhã, junto com leite desnatado ou de soja, suco de laranja ou frutos secos.

**BETERRABA** (Alarga veias)

A **Beterraba** é um vegetal de cor vermelha, que é doce e possui vários benefícios para saúde. Além disso, A **Beterraba** podem ser comido cru, grelhado, cozido ou assado. Elas são usados em várias saladas, sopas e molhos. Leia Mais sobre os benefícios nutricionais da **Beterraba** Para saúde.



A **Beterraba** é um vegetal de baixo teor calórico. Ela fornece apenas 40 calorias por 100 gramas de seu consumo. Ela fornece antioxidantes e vários minerais, como o Ferro, sódio, Potássio, Magnésio. A cor vermelha da **Beterraba** é devido à presença de betaína, que ajuda na saúde cardiovascular. Além disso, A **Beterraba** também é uma excelente fonte de fibra dietética que ajudam na digestão.

**Benefícios da Beterraba Para a Pele:** A **Beterraba** é rica em anti-oxidantes. Elas ajudam a pele a partir de processos de oxidação dos radicais livres. A **Beterraba** é também um desintoxicante natural, que purifica o sangue e faz a pele brilhar. Além disso, O suco de **Beterraba** tem sido significativamente benéfico contra furúnculos e espinhas. O consumo de suco de **Beterraba** também reduz a inflamação da pele e funciona como uma substância anti-envelhecimento. A **Beterraba** é uma fonte de licopeno, que é um potente anti-oxidante. O Licopeno ajuda a manter a elasticidade da pele e protege a pele das radiações solares.

**Beterraba** é rica em nitratos. Estes nitratos ajudam na produção de óxido nítrico no sangue, que alarga os vasos sanguíneos, subseqüentemente baixando a pressão do sangue do corpo. Dilatação dos vasos sanguíneos leva a um maior consumo de oxigênio e redução da pressão arterial. A betaína é presente na **Beterraba**, que ajuda na redução da homocisteína, que podem ser prejudicial para os vasos sanguíneos.

**Benefícios da Beterraba Para Fígado:** A Betaína e metionina da **Beterraba** ajudam no bom funcionamento do fígado e a Beta-cianina ajudam no processo de desintoxicação do sangue e do fígado, protegendo assim as células do fígado. O funcionamento adequado do fígado ajuda na desintegração adequada de gorduras do corpo que são formadas por consumo de álcool ou falta de ingestão de proteínas. Fígado eficiente também ajuda na prevenção de náuseas e fadiga.

**Beterraba Reduz Anemia:** A anemia é, basicamente, a falta de contagem de glóbulos vermelhos no sangue. Suco de **Beterraba** contém Ferro, que regenera e ativa RBC no sangue. A ingestão de ferro ajuda a aumentar o nível de hemoglobina do sangue.

**Beterraba** ajuda assim na prevenção de tonturas, fadiga, lutando contra anemia. Ela também fornece uma boa circulação de oxigênio no corpo que ajudam contra a inquietação e insônia.

## QUEIJO COTTAGE (0 saboroso)

**Redução do Risco do câncer de mama:** O cálcio e a vitamina D encontrada em produtos lácteos, especialmente em queijos cottage, reduzem o risco do câncer de mama. Pesquisa realizada na Escola Harvard, descobriram que no caso das mulheres na pré-menopausa, o nível de cálcio e vitamina D, na verdade, ajudou a reduzir o risco do câncer de mama. Este estudo em particular foi realizado durante um período de 16 anos.



**Rico em Proteínas:** Um dos maiores benefícios do queijo cottage é a grande quantidade de caseína e proteína encontrada na mesma. Acredita-se que o leite da vaca, contém a maior quantidade de proteína e caseína entre vários leites. A quantidade de proteína contida no queijo cottage é ideal para vegetarianos que os forneci com uma quantidade necessária de proteína por dia. Queijo Cottage não exige qualquer quantidade de cozimento e pode ser consumido diretamente.

**Fonte de Vitaminas do Complexo B:** vitaminas do complexo B encontrada no queijo cottage são úteis em diversas atividades metabólicas do nosso corpo. Alguns deles incluem a vitamina B12, riboflavina, ácido pantotênico, tiamina, niacina e ácido fólico.

**Vitamina B12** é necessária para o funcionamento adequado do cérebro e ajuda na absorção de ferro.

**A riboflavina** ajuda na conversão de carboidratos em energia.

**Ácido pantotênico** atua como um sintetizador que ajuda na formação de proteínas, gorduras, hidratos de carbono e aminoácidos em nosso corpo.

O **folato** ajuda no desenvolvimento fetal em mulheres grávidas, ajuda na produção de células vermelhas do sangue e mantém o coração saudável.

**Fortalece os Ossos:** Cálcio é um dos principais elementos associados com o leite e os seus produtos. Alguns dos benefícios dos alimentos ricos em cálcio incluem o fortalecimento dos ossos e perda de peso.

**Coração Saudável e Manter os Níveis de Açúcar no Sangue:** Queijo Cottage é uma boa fonte de magnésio. No corpo humano, a maior parte do magnésio está concentrada nos ossos.

**Propriedades Antioxidantes:** Contém selênio que é útil como um antioxidante que protege as células contra danos de ADN. Acredita-se também que uma ingestão ideal de alimentos ricos em selênio reduz o risco de câncer da próstata.

## PEITO DE FRANGO (0 levanta pesos)

**Frango** é um dos alimentos mais populares do mundo, e por boas razões. O **Frango** é uma boa fonte de proteína magra que contém nutrientes essenciais tais como vitaminas, minerais e aminoácidos. O **Frango** está entre as opções ricas em proteínas para quem está em dieta. A carne de **Frango** tem uma quantidade de



gorduras saturadas muito menor do que a carne bovina, E são essas gorduras as responsáveis pela maioria dos casos de problemas cardíacos atualmente. Então, Leia mais sobre **os 6 Benefícios do Frango Para Saúde:**

**O Frango Ajuda Na Proteção contra o Câncer:** O **Frango** é rica em Niacina (vitamina B3), uma vitamina que é essencial para a proteção contra o câncer. Uma pequena porção de **Frango** podem atender às suas necessidades de niacina para o dia inteiro. O Selênio na carne de **frango** também ajuda na proteção contra o câncer.

**Benefícios do Frango Para o Cérebro:** A Niacina na carne de **frango** também é essencial para a saúde do cérebro e podem ter efeitos protetores contra a doença de Alzheimer e demência.

**Benefícios do Frango Para o Coração:** A Vitamina B6 do **frango** ajuda a mantêm a saúde do coração em dia dia, Além disso o Frango ajuda a manter os níveis de homocisteína baixos. Pois com os altos níveis de homocisteína causar danos às paredes dos vasos sanguíneos.

**Benefícios do Frango Para a Tireoide:** O Selênio na carne de **frango** ajuda a manter a função da tireoide normal. Um estudo descobriu que a deficiência de selênio pode levar a problemas de tireoide, como baixos níveis de T3.

**Benefícios do Frango Para a Perda de Peso:** O **Frango** é uma ótima comida para se comer, se você está tentando Perder Peso, o frango podem lhe ajuda, porque ele é baixa em gordura e calorias que outras carnes, como a carne bovina e suína, além de ser uma excelente fonte de proteínas.

**Frango é uma boa fonte de Energia:** O **Frango** aumenta a sua energia graças à Vitamina B6 e B3, sendo que ambos são importantes no corpo, Se você está começando a sentir um pouco cansaço ou desgastado, tente comer um **frango** para dar ao seu corpo um impulso de nutrientes tais como as proteínas magras, vitaminas e minerais, além das calorias que irá aumentar seus níveis de energia.

**OVO (A bomba)**

**Os Benefícios do ovo** são grandioso Ele é uma fonte rica de proteína e outros 13 nutrientes essenciais. Ácido fólico, Ferro, Zinco, Proteína, Fósforo, Manganês, Potássio... A lista é enorme. A presença especial está na colina, que faz parte das Vitaminas do Complexo B.

Os **ovos** têm grandes benefícios para os olhos. De acordo com um estudo, um **ovo** por dia pode prevenir degeneração ocular devido ao conteúdo de carotenóides, especialmente a luteína e zeaxantina.

**Um ovo contém 6 gramas de proteína** de alta qualidade e todos os nove aminoácidos essenciais.

Eles são uma boa fonte de colina. Uma gema tem cerca de 300 microgramas de colina. A colina é um nutriente importante que ajuda a regular o cérebro, sistema nervoso e sistema cardiovascular.

Eles contêm o tipo certo de gordura. Um **ovo** contém apenas 5 gramas de gordura e apenas 1,5 gramas de que a gordura saturada.

Nova pesquisa mostra que, ao contrário da crença anterior, o consumo moderado de ovos não tem um impacto negativo sobre o colesterol. De fato, estudos recentes têm demonstrado que o consumo regular de dois ovos por dia não afeta o perfil lipídico de uma pessoa e podem, de fato, melhoram-o. A investigação sugere que a gordura saturada que aumenta o colesterol, em vez de colesterol dietético.

Os ovos são um dos únicos alimentos que contêm naturalmente a **Vitamina D**.

Os ovos podem prevenir o câncer de mama. Em um estudo, as mulheres que consumiam pelo menos seis ovos por semana reduziu o risco de câncer de mama em 44%.

Ovos promover o cabelo saudável e unhas por causa do seu elevado teor de enxofre e grande variedade de vitaminas e minerais. Muitas pessoas acham que o cabelo cresce mais rápido após a adição de ovos à sua dieta, especialmente se eles foram anteriormente deficiente em alimentos que contenham enxofre ou B12.



**BANANA (O Canhão)**

Componentes	Quantidade por 100 g de banana
Energia	95 calorias
Água	72,1 g
Proteína	1,6 g
Gordura	0,4 g
Carboidratos	21,8 g
Fibras	3,1 g
Triptofano	0,30 mg
Vitamina B1	0,06 mg
Vitamina B2	0,07 mg
Vitamina B3	1 mg
Vitamina B6	0,29 mg
Potássio	425 mg
Magnésio	28 mg

A **Banana** é conhecida por fornecer energia instantânea. Ele fornece 90 calorias por 100 gramas do seu consumo. É uma das principais fontes de hidratos de carbono e de açúcar. A **Banana** também é rica em fibras dietéticas e contém uma pequena quantidade de gordura e de proteína. Além das vitaminas e minerais, como a Vitamina A, Vitamina C, vitamina B, Ferro, Magnésio, Potássio, Manganês, Zinco e Fluoreto.

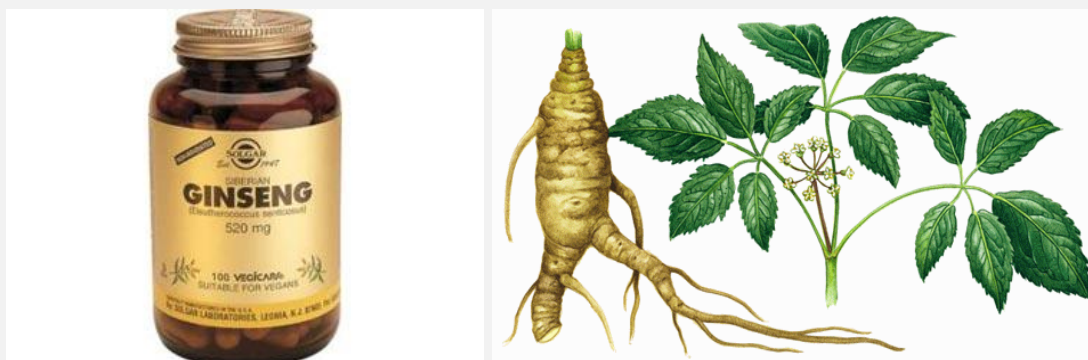
**Banana Reduz a Pressão Arterial:** A **Banana** é uma importante fonte de Potássio, que é conhecido por reduzir a pressão arterial. Isso ajuda a contrabalançar os efeitos do sódio no corpo. O Teor de potássio na **Banana** é cerca de 500 mg enquanto que ele contém apenas 1 mg de sódio. O potássio ajuda a controlar a quantidade de fluido no corpo, e também ajuda a manter o equilíbrio delicado entre o sódio e o potássio.

**Benefício da Banana Para Digestão:** As **Bananas** são conhecidas por sua alta quantidade de fibras dietéticas. Estas fibras dietéticas ajudam na ligação e acumulação de partículas de alimentos e ajuda na evacuação eficiente. por isso, problemas Intestinais e constipação podem ser facilmente evitadas com o consumo da **Banana**. É até benéfico durante a diarreia, uma vez que ajuda a manter o equilíbrio de eletrólitos no corpo e também fornece uma quantidade adequada de potássio.

**Benefício da Banana Para os Ossos:** A **Banana** ajuda a fortalecer os ossos e melhorar a densidade óssea no corpo. Ela contém frutooligossacarídeos, que ajudam na absorção de nutrientes essenciais como Cálcio e Magnésio. As **Bananas** verdes possuem ácidos gordos de cadeia curta, o que torna ainda mais benéfico na melhoria da saúde dos ossos.

A **Banana** é útil na manutenção do peso e deve ser consumido por pessoa que querem manter a forma. A **Banana** é pobre em calorias e tem baixo índice glicémico. Além disso, a **Banana** mantém a pessoa saciada, pois é rica em fibra alimentar.

A anemia pode ser impedida pelo seu consumo. Ela é rica em Ferro, que auxilia na produção de hemoglobina.

**GINSENG (A planta sexual)**

Disponível: <http://www.girassol.com/70-/1052-ginseng-forte-maca-30-comprimidos.html>

O Ginseng serve para diminuir o estresse, o cansaço, melhorar a qualidade de vida e proporcionar a longevidade. Confira outros benefícios, como tomar, as indicações e contraindicações do ginseng.

**Benefícios do Ginseng:**

Melhora a circulação sanguínea (ginseng coreano)

Tem efeito calmante (ginseng americano)

Previne a gripe, principalmente em idosos

É estimulante sexual

Previne o câncer

Apresenta benefícios no tratamento da impotência

Diminui o estresse e o cansaço

Promove o bem-estar

Melhora a memória

Diminui o cortisol em pacientes com diabetes

Ajuda a reduzir a pressão arterial

O ginseng coreano ou chinês, chamado cientificamente de *Panax ginseng*, é estimulante e serve para tratar problemas circulatórios. Já o ginseng americano, chamado cientificamente de *Panax quinquefolius*, é calmante e serve para controlar o estresse, auxiliar o sono e tratar a depressão.

## **BIFE DE FÍGADO (O poderoso)**

### **Os benefícios do fígado**

#### **Vitamina A**

O fígado contém mais vitamina A do que outros alimentos como o queijo, ovos, peixe, leite ou iogurte. Esta vitamina exerce o importante papel de manter o sistema imune saudável, fortalecer os ossos, garantir o crescimento e a divisão celular corretos, manter a pele saudável e proteger a visão.



#### **Vitaminas B**

O fígado bovino fornece vitaminas B1, B2, B3, B6, B9 e B12. As vitaminas do complexo B ajudam o organismo a metabolizar alimentos, auxiliam na produção de células vermelhas do sangue, protegem o sistema nervoso e ajudam na prevenção de alguns problemas de nascimento.

#### **Vitamina D**

O fígado é um dos poucos alimentos que são fontes naturais de vitamina D e fornece 12% da quantidade diária recomendada por cada porção de 100 gramas. Esta vitamina exerce um importante papel na saúde dos ossos, no sistema imune e na redução de inflamação nas juntas.

#### **Ferro**

O ferro é mais facilmente absorvido pelo organismo por meio da ingestão de carnes como a carne bovina, peixes e frango. A deficiência deste mineral causa anemia, fadiga, arritmias cardíacas, entre outros problemas.

#### **+ benefícios**

Os benefícios proporcionados pelo fígado bovino não param por aí: a carne ainda possui riboflavina, selênio, cobre e zinco, e mesmo com um grau de colesterol e gorduras saturadas considerado elevado, o fígado oferece, em apenas 100 gramas, 50% das proteínas e vitaminas que o organismo humano precisa consumir diariamente.

#### **Qual é a melhor forma de consumo?**

A melhor forma de consumir o fígado bovino é ferventado, pois assim as suas propriedades são mantidas. Uma dica de consumo é acrescentá-lo a uma sopa com legumes ou ao molho de macarrão. Na forma de bife, pode ser preparado com cebolas e manjeriço ou recheado com cenoura e bacon.

**TORTITAS** (0 snack de emagrecer)

## CEREJAS (A Protetora)

Grande parte dos benefícios do sumo de cereja são as antocianinas que contém. Trata-se de poderosos antioxidantes que protegem as células e os tecidos do organismo, combatendo os danos causados pela ação oxidativa dos radicais livres. Também **estimulam a circulação**, ajudando no bom funcionamento do sistema nervoso e prevenir o cancro.

Existem estudos que demonstram que o sumo de cereja azeda nos oferece uma excelente proteção contra as doenças cardiovasculares. E as cerejas são um dos poucos alimentos que possuem melatonina, uma substância antioxidante capaz de regular os batimentos cardíacos. Também ajuda a equilibrar os ciclos de sono do corpo, melhorando notavelmente a insónia.



Os benefícios do suco de cereja para as mulheres também se devem ao seu alto teor de triptofano e serotonina. A primeira tem efeitos **calmantes, combatendo à ansiedade, o estresse e a insónia**. A serotonina, por sua vez, é conhecida popularmente como o “hormônio da felicidade”, já que ajuda a manter um bom estado de ânimo, promovendo a renovação de energia.

O sumo de cereja é altamente recomendado para aliviar os sintomas da artrite, novamente, graças ao seu teor de antocianinas. Também estão comprovados os seus benefícios para aliviar as dores causadas pela gota, forte inflamação dos pés causada por um erro no metabolismo de ácido úrico. O sumo de cereja é capaz de diminuir o nível de ácido úrico no sangue.

Também ajuda a aliviar a dor no caso de **lesões musculares**. É altamente recomendável para a dor dos **tendões e dos músculos**, o que torna este suco perfeito para os atletas. Também reduz o risco de diabetes, e ajuda a prevenir a perda de memória.

Os benefícios do sumo de cereja para as mulheres se devem também ao fato de que é uma importante fonte de fibra, a qual promove o bom funcionamento do sistema digestivo. Também são ricas em **vitaminas A, C e E, potássio, magnésio, ferro e ácido fólico**.

**LEITE ACHOCOLATADO (0 proteico) – Sem lactose**

O fiel escudeiro das crianças tem sido descrito como a “nova” bebida desportiva para adultos. O leite achocolatado é popular entre os atletas por ser uma bebida de recuperação pós-treino e fornecer proteínas para reparar os danos musculares, carboidratos para repor a energia e líquido para repor as perdas pelo suor.

Em dois estudos realizados, um dos quais patrocinado pela indústria de laticínios, o leite com chocolate foi tão bom quanto – se não melhor do que – uma bebida desportiva para atletas quanto à recuperação de reidratação após um treino intenso.



“É um alimento líquido, com uma relação perfeita de carboidratos e proteína, que as bebidas comerciais estão tentando imitar”. Além disso, o leite contém sódio, potássio e magnésio, que o atleta precisa após uma atividade cansativa, bem como cálcio e vitamina D para músculos e ossos.

<b>Informação Nutricional</b>			
Leite achocolatado			
Quantidade Por 100 gramas			
<b>Calorias 83</b>			
<b>Lípido 3,4 g</b>			
Gordura saturada 2,1 g			
Gordura poliinsaturada 0,1 g			
Gordura monoinsaturada 1 g			
<b>Colesterol 12 mg</b>			
<b>Sódio 60 mg</b>			
<b>Potássio 167 mg</b>			
<b>Carboidrato 10 g</b>			
Fibra dietética 0,8 g			
Açúcar 10 g			
<b>Proteína 3,2 g</b>			
<b>Cafeína 2 mg</b>			
Vitamina A	98 IU	Vitamina C	0,9 mg
Cálcio	112 mg	Ferro	0,2 mg
Vitamina D	51 IU	Vitamina B6	0 mg
Vitamina B12	0,3 µg	Magnésio	13 mg

## SUMO DE PICLES (O segredo das câibras)

### Remédio Caseiro para câibras

Sumo de Picles tornou-se um favorito entre os desportistas devido aos seus elevados níveis de sódio e electrólitos que ajudam a reduzir as câibras em atletas, seja numa corrida de bicicleta, num jogo de futebol, ou qualquer outro tipo de desporto que você participe, o suco de picles é reconhecido cada vez mais como uma bebida que lhe dará mais electrólitos do que a mais popular de todas as bebidas.



Na verdade, é 30 vezes melhor que o Powerade e 15 vezes que o Gatorade. Prevenir a desidratação é um factor importante em qualquer desporto. Foi descoberto que o suco de picles ao disponibilizar boas doses de sal, juntamente com ácido acético, é muito melhor do que as bebidas isotónicas que contêm ácido cítrico.

A água dos picles pode ser usada em saladas, marinadas ou outras receitas. É ótimo para ressaca, e pelas mesmas razões, é bom para atletas que transpiram muito.

## CONCLUSÃO

Maughan (1999) agrupou os suplementos nutricionais em quatro categorias:

1. Suplementos que podem influenciar o metabolismo energético (P. ex. creatina, carnitina, bicarbonato e cafeína);
2. Suplementos que aumentam a massa muscular (P. ex. proteínas e aminoácidos essenciais, cromo e B-hidroxi-B-metilbutirato);
3. Suplementos que melhoram a saúde em geral (P. ex. aminoácido glutamina e minerais antioxidantes);
4. Outros compostos (P. ex. ginseng, pólen de abelha, alguns minerais e vitaminas, ainda não avaliados adequadamente).

A nutrição bem equilibrada pode reduzir a fadiga, lesões, ou repará-las rapidamente, otimizar os depósitos de energia e para saúde geral do indivíduo (Brouns, Saris & Hoor, 1986; Hasson & Barnes, 1989; Sherman & Costill, 1984).