

## **Alimentos funcionais, os aliados da boa saúde**

***Alimentos especiais garantem doses extras de saúde. Conhecê-los e adotá-los na alimentação é uma atitude estratégica para quem busca qualidade de vida***

Eles sempre existiram, mas agora ganharam destaque na literatura nutricional como funcionais ou nutracêuticos. Vinho tinto, soja, aveia e linhaça são alguns dos alimentos que estão no foco da atenção de cientistas em todo mundo. A cada ano, novas pesquisas vêm confirmar que a saúde do homem é o reflexo do que ele escolhe como alimento. Na verdade, os estudos acerca dos alimentos funcionais vão ainda mais longe nesta definição, apontando-os como soluções para prevenir e amenizar os sintomas de algumas doenças.

As recomendações são as mais variadas possíveis. Quem arriscar seguir todas elas, no mínimo, consumirá por dia um cálice de vinho, 3 diferentes tipos de frutas, uma prato de folhas verdes, uma colher de sementes de linhaça, até 3 cafezinhos, peixe, chá-verde, cebola, alho, azeite, castanhas....ufa. Se seguir tantas recomendações não é uma tarefa fácil, vale a pena então optar por conhecer mais sobre as propriedades de alguns alimentos que podem contribuir com quadros específicos.

Sabe-se, por exemplo, que as frutas vermelhas têm propriedades anticancerígenas. O alho, por sua vez, é um importante estimulador natural do sistema imunológico, combatendo fungos, vírus e bactérias causadores de infecções. Já o vinho tinto, possui propriedades antioxidantes, devendo, no entanto, ser consumido com parcimônia.

Outro importante alimento no grupo dos funcionais é a soja. O grão é considerado um grão poderoso, oferecendo proteínas, ácido fólico e isoflavonas. A qualidade da proteína da soja chega a colocá-la como principal alimento em substituição ao leite de vaca. Já suas isoflavonas são consideradas repositores hormonais naturais, sendo recomendadas para homens e mulheres para controle hormonal e também diminuição dos níveis do colesterol ruim, o LDL.

É importante que a pessoa tenha consciência que incluir estes alimentos no cardápio não será garantia de boa saúde caso ela mantenha maus hábitos. Nunca é demais esclarecer que o excesso de carnes gordurosas, frituras, o hábito de fumar e o consumo exagerado de bebidas alcoólicas são extremamente prejudiciais.