

REVISTA DOS

saúde e boa alimentação

Vegetarianos

Framboesa

Ela combate o colesterol e é poderosa para aliviar os sintomas da TPM



Ano 9 • Nº 98
RS 11,90
Dezembro 2014

**AUMENTE
SUA**

libido

Os alimentos certos para você ter uma vida muito mais completa e prazerosa

*Garanta
noites bem
dormidas!*

Livre-se da

INSÔNIA

O sono é essencial para a sua saúde. Veja como a alimentação correta e outras boas práticas podem colaborar para a sua qualidade de vida

Antioxidantes

Descubra os alimentos com maior concentração e como eles reforçam as defesas do seu corpo



10 DICAS DE VIAGEM

O manual de sobrevivência para o vegetariano não passar fome

**RECEITAS PARA
FESTEJAR**

6 pratos deliciosos

com poucos ingredientes e fáceis de preparar



especialistas

Fotos: Fotofoia



Ana Ceregatti

Nutricionista clínica
especialista no atendimento
de vegetarianos, veganos e
pessoas em transição.

• www.anaceregatti.com.br

• Facebook:

Ana Ceregatti – Nutricionista



Mônica Vitorino

Especialista em Nutrição
Clínica e Nutrição
Vegetariana (vegetarianos,
veganos e em transição).

Atende em Belo
Horizonte, Ouro Preto,
Mariana e São Paulo.

• Tel: (31) 9311-4609 /

(11) 9590-80021

• [nutricionistamonivicavitorino](mailto:nutricionistamonivicavitorino@gmail.com)

@gmail.com

• vida.nutri@outlook.com

*Envie suas perguntas para:
vegetarianos@europenet.com.br,
ou para o endereço: Rua MMDC,
121, Butantã, São Paulo, SP,
CEP 05510-900. Não se esqueça
de mencionar a referência
Fale com os Especialistas –
Revista dos Vegetarianos

Algas na alimentação

Estou na transição para o vegetarianismo e, recentemente, passei consumir a alga chlorella. No entanto, comecei a me sentir "estufada". Já sofria com inchaço abdominal, porém agora ficou mais frequente. Quero saber se ela pode ser a causa deste sintoma.

Marcia dos Santos – via e-mail

Mônica responde: A chlorella é uma alga que, ao fazer parte da dieta, promove várias ações importantes e benéficas no intestino. Uma delas é o estímulo ao crescimento das boas bactérias da flora intestinal e promoção do funcionamento regular do intestino. No seu caso, é importante que você seja avaliada por um profissional, já que existem gases anteriormente ao uso da chlorella e ocorreu o aumento dos mesmos. São vários os motivos de distensão abdominal e através da investigação dos seus hábitos, rotinas alimentares e até mesmo a realização dos testes de intolerância alimentar, possivelmente será solucionado este "estufamento". Vale lembrar que a carne facilita a produção de gases por ser de lenta digestão e deixar resíduos no intestino.

ALGA DO BEM

Encontrada na forma de cápsula ou em pó, a chlorella estimula o crescimento de bactérias importantes para o bom funcionamento do intestino

Produtos à base de leite

Qual a diferença entre leite de vaca fermentado, bebida láctea e iogurte?

Fábio Azevedo – via e-mail

Ana responde: O leite fermentado é o produto do leite pasteurizado ou esterilizado depois de ser fermentado por algumas bactérias. Já a bebida láctea é a mistura de leite, soro de leite, gordura vegetal, açúcares e outros ingredientes não lácteos, sendo que a base láctea é de no mínimo 51%. Quanto ao iogurte, este tem base láctea de no mínimo 70%, sendo que o uso de soro de leite é opcional. A adição de gordura vegetal não é permitida e a fermentação deve ser feita por bactérias específicas.

B12

Comprei um arroz da marca **Tio João** e um leite de soja da ADES, ambos enriquecidos com B12. Gostaria de saber se ela é de origem animal ou vegana.

Ronaldo Floyd – via e-mail

Ana responde: Para o enriquecimento de alimentos industrializados, a vitamina B12 é sintetizada em laboratório e acrescentada durante o processo de produção. Ou seja, ela é vegana. Vale lembrar que, de fato, B12 só



pode ser obtida por meio do consumo de alimentos de origem animal ou de alimentos enriquecidos. Os animais conseguem sintetizá-la no próprio intestino por meio de processos de fermentação bacteriana. Isso também acontece no organismo dos seres humanos, mas o ponto onde as bactérias sintetizam a B12 está adiante do ponto onde a absorção acontece. Por isso não se consegue aproveitar a substância produzida. Resumo: quem é vegano ou vegetariano, precisa suplementar B12.

Preocupação com a saúde
Quais alimentos ajudam a diminuir o ácido úrico e o colesterol alto?
Beth Pinho – via Facebook

Mônica responde: Para combater o ácido úrico, é fundamental beber muita água, uma vez que é por meio da urina que ele é eliminado

ARROZ, LEITE DE SOJA...

A vitamina B12 utilizada para enriquecer esses e outros alimentos industrializados é sintetizada por bactérias

do organismo. Os alimentos ricos em vitamina C também aumentam a excreção dessa substância, como as frutas cítricas e o tomate. Outra medida que reduz a produção do ácido úrico é o consumo de alimentos ricos ou fortificados com ácido fólico, entre eles a laranja, a banana, o abacate, as folhas em geral, os pães integrais e os alimentos com as farinhas fortificadas. Já a redução do colesterol alto pode ser alcançada com o consumo de aveia, fibras vegetais e da substituição das

gorduras saturadas por insaturadas, como o azeite extra virgem extraído a frio, a linhaça e o abacate. Em ambos os casos, a alimentação vegetariana balanceada e saudável, sem alimentos industrializados, frituras e açúcares é comprovadamente a melhor solução.



SENTE FALTA DE QUEIJO?

Experimente o Queijo Vegano de ótima qualidade! Prepare seu pão de queijo, lasanha, cheeseburger, pizza, esfiha, calzone, fozazza!!! Sabor e textura simplesmente maravilhosos! Único Melhor Queijo Vegano Nacional!!!
Vendas no endereço R. Guararapes, 1613
ou peça por telefone: 3467-7038/3467-7140
www.deliciosobox.com | deliciosobandejao@gmail.com

Loving Hut

somente vegano

**Enviamos o queijo por correio para qualquer lugar do Brasil



Queijo Vegano que derrete muito bem

Pizza Vegana Individual



Temos uma grande variedade de produtos alimentícios veganos!

DISTRIBUIDORES

Curitiba/PR
Veg Veg - Empório Vegetariano
Pça General Osório, 333 - Loja 11 - Centro
Tel: (41)3023-8015/99720-9400 I
Facebook: VegVegEmporioVegetariano
E-mail: contato@vegveg.com.br

Goiania/GO
Loving Hut Goiania
Restaurante vegano localizado
na r. C-238, Quad 544, It.11, Jardim América
Tel: (62)3087-9884 | Facebook: LovingHutGoiania
Site: www.lovinghut.ws/br-goiania-po/contato
E-mail: contato@lovinghut.com

Águas de São Pedro/SP
CajuCaju Empório Ecológico
Ecomercado e vegan store localizado na av. Carlos Mauro,
168, loja 2, Hotel Jerubiaçaba, Centro
Tel: (19)99872-8666 | Skype: CajuCajuEmporio |
Facebook: CajuCajuEmporioEcologico
Site: www.cajucaju.com.br | E-mail: contato@cajucaju.com.br