



PRIMAVITTA
Consultoria e Assessoria Nutricional

10/08/2009

Ano 2 Número 5



REFORÇO NO TREINAMENTO DE FUNCIONÁRIOS DA COZINHA!



Quem Somos:

Nutricionistas responsáveis:
Dra. Flávia Fuzzi Barroso CRN 7030
Dra. Tamara E. Stulbach CRN 7199

Nosso dever é: A orientação alimentar adequada, aplicando o conhecimento científico, inclusive da nutrição funcional, de forma ética, independente dos níveis de necessidade, de fases de vida, de limites sócio – econômicos e culturais, visando, assim, um único objetivo: *a saúde e a vitalidade do ser humano.*



Durante as férias de julho...

Foi nesse período que aproveitamos para reforçarmos o treinamento dos funcionários da cozinha, passando desde a parte teórica, até a prática. Os temas abordados foram: noções sobre nutrientes e alimentação saudável, higiene pessoal, do local de trabalho, dos equipamentos e utensílios; recebimento, armazenamento e distribuição dos alimentos.

A Primavitta e a Escola Internacional trabalham para que os alunos tenham uma vida saudável, através de uma alimentação equilibrada, saborosa, e, acima de tudo, segura para o consumo.



Querendo entrar em contato conosco para esclarecimento de dúvidas, agende um horário na escola ou mande e-mail para:
primavitta@yahoo.com.br

Sugestões!



Você gostaria de saber sobre algum tema que não foi abordado em nosso boletim?
Então, mande a sugestão através do e-mail **primavitta@yahoo.com.br**

Gripe

O que é?

A gripe é uma doença infecciosa aguda, causada pelo vírus ARN, dos vírus influenza. Os sintomas mais comuns são calafrios, febre, dor de garganta, dores musculares, dor de cabeça, tosse, fadiga e mal estar. A pneumonia pode ocorrer em casos mais graves.

Transmissão

A transmissão do vírus se dá pelo ar, através de tosses ou espirros, criando partículas contendo o vírus, ou através do contato com a saliva, secreções nasais e sangue da pessoa infectada.

Variações

Ao longo dos anos, o vírus sofre variações e, algumas vezes, já provocou epidemias que resultaram em mortes de muitas pessoas. Atualmente ficamos muito assustados com a gripe Influenza A, transmitida pelo subtipo H1N1, também chamada de "gripe suína", que teve seus primeiros sintomas no México.



Prevenção

A prevenção da doença tem sido bastante divulgada pelos meios de comunicação. Devemos lavar muito bem mãos e punhos com água e sabão (com bastante frequência); levar a mão a frente da boca e do nariz ao tossir ou espirrar, lavando logo em seguida; não cumprimentar com beijos; e evitar ambientes fechados e aglomerados.



Tratamento

Como a gripe é causada por vírus, devemos esperar até que nosso organismo o elimine.

Para isso é importante se alimentar muito bem, com refeições bem variadas em nutrientes (ou seja, de tudo um pouco) para que o organismo tenha substrato suficiente para reagir. Beber muito líquido, como água ou suco natural, também é importantíssimo. Além dessas recomendações, o repouso também se faz necessário.



Frutas vermelhas: antioxidantes naturais

A nutrição funcional considera a interação entre todos os sistemas do corpo. Sendo assim, durante a consulta é fundamental uma anamnese minuciosa da história do paciente, para então iniciar uma conduta nutricional. Aí então, entram também os Alimentos Funcionais, ou seja, alimentos que possuem um ou mais princípios ativos que auxiliam na prevenção de doenças. Pesquisas extremamente recentes, realizadas com alguns alimentos com potencial antioxidante (que auxiliam no combate aos Radicais Livres que provocam o envelhecimento celular) e outras propriedades que podem ser utilizados na prevenção de doenças degenerativas.

Ultimamente muitos pesquisadores têm estudado as frutas que contêm grande potencial antioxidante. Vamos abordar neste boletim as seguintes frutas: açaí, romã, "blueberry"(uva do monte), cranberry e framboesa.



Açaí

O açaí é uma planta nativa das Américas Central e do Sul. O açaí é particularmente rico em fibras e ácidos graxos, com níveis substancialmente altos de ácido oléico (monoinsaturado). A polpa de açaí contém quantidades significativas de beta-sitosterol, que tem sido bastante utilizado para o controle do colesterol e como substância anti-inflamatória (SCHAUSS A G, et AL. 2006). O açaí é muito notável devido a suas propriedades antioxidantes, pois apresenta concentrações altas de antocianidinas e de outros compostos fitofenólicos, o que sugere suas propriedades cardioprotetoras, anti-inflamatórias e de anti-envelhecimento (DEL POZO-INSFRAN D, et AL 2006).

Romã

A romã é rica em taninos chamados "punicalaginas" que podem ser hidrolizados em compostos fenólicos menores, formando o ácido elágico. Os antioxidantes da romã estimulam o sistema imune e são cardioprotetores (SEERAM, N P et AL 2007). Alguns estudos demonstraram resultados positivos em relação ao câncer de próstata, câncer de mama e câncer de colon (KIM ND et al, 2002; ADAMS LS, et al 2006; MENEZES SM, et al 2006). O extrato de romã parece inibir a formação de placa dentária (HOWITZ KT, et al 2003).



Framboesa

A framboesa também é uma rica fonte de antocianidinas, quercitina, ácido elágico e catequinas. O ácido elágico promove melhora da pressão arterial pela inibição da oxidação do LDL-col. O extrato de framboesa também tem demonstrado ser efetivo contra câncer de esôfago. A quercitina é um potente inibidor de formação tumoral (HAN, C et al 2005; STONER, GD et al, 2006; KIM EJ, et al 2008).

Blueberry (uva do monte)

A uva do monte contém grandes concentrações de antocianidinas, com efeitos anti-inflamatórios e benefícios contra o envelhecimento. Pesquisas recentes realizadas pelo Agricultural Research Service – USA, demonstraram evidências claras de que a blueberry tem habilidade de auxiliar no combate ao declínio cognitivo e no rejuvenescimento das células cerebrais (SEERAM NP, et al 2002).



Cranberries

Os polifenóis encontrados na cranberry são reconhecidos como redutores da incidência de infecções do trato urinário pela prevenção da adesão de bactérias patogênicas na mucosa (Alonso, J et al, 2007). Outras funções dos polifenóis do cranberry incluem a inibição da oxidação do LDL-col, melhora de sistema imune e inibição do Streptococcus mutans (bactéria responsável pela deterioração dentária) (GREGOIRE S, et al 2007).



Extraído do site do Centro Brasileiro de Nutrição Funcional (boletim nº6, ano 1)

Até a próxima!