

Minerais : sua importância para o organismo

Você já reparou na diversidade de cores que encontramos nos alimentos? Isso acontece devido a grande variedade de nutrientes que eles contêm. Uma alimentação balanceada fornece os nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo, protegendo-o contra diversas doenças, inclusive o câncer.



Um exemplo desses nutrientes são os **minerais**, encontrados principalmente nas frutas e nos vegetais, que devem ser consumidos diariamente para manter nosso corpo protegido contra infecções e doenças.

Os minerais possuem funções essenciais para a manutenção do corpo, como a formação e reparação óssea, a conservação e bom funcionamento das células, a contração muscular, a transmissão de impulsos nervosos e ainda contribuem bastante para o desempenho do nosso exército de defesa, o Sistema Imunológico.



Dentre os minerais mais importantes para o funcionamento adequado do nosso organismo estão: **sódio, cálcio, ferro, zinco e selênio**.

Sabendo um pouco mais sobre os minerais

Sódio é um mineral importante para o funcionamento da célula, mas pequena quantidade já é o suficiente. Assim seu uso deve ser limitado. O excesso pode causar males à saúde, como a hipertensão arterial.

A **hipertensão arterial** é a pressão arterial acima de 14x9, medida repetidas vezes dando resultados acima desse valor. Pressões arteriais elevadas provocam alterações nos vasos sanguíneos e na musculatura do coração, e podem levar a complicações, como acidente vascular cerebral, infarto do miocárdio, insuficiências renal e cardíacas e morte súbita.



Ficha Técnica

Publicação da responsabilidade do Grupo de Estudos Nutrição e Estresse Oxidativo (GENEO) da UFSC, constituída pela coordenadora, **Patricia Faria Di Pietro**, e suas colaboradoras, Alyne Cardoso, Cecília Cesa, Cristiane Sabel, Gabriela da Silva, Haruna Koide, Marina Heineck, Sheyla de Liz e Vanessa Cecatto.

Cronograma

Contatos telefônicos quinzenais.

Encontros presenciais:

Local - Laboratório de Comportamento Alimentar - Campus Universitário da UFSC - Florianópolis/SC

- 2º Encontro: 17/12/2010

- 3º Encontro: 28-31/03/2011

- 4º Encontro: 27-30/06/2011

Desta forma, para evitar a hipertensão tente diminuir a quantidade de sal durante o preparo dos alimentos, não coloque o saleiro na mesa durante as refeições, evite temperos prontos, alimentos enlatados, embutidos como a mortadela, presunto e linguiça, evite produtos industrializados e congelados. Fique sempre atenta às informações de sódio nos rótulos das embalagens.



Cálcio é um mineral importante para prevenção de várias doenças, sendo importante na construção e manutenção dos ossos e dentes e ainda participam de várias ações fundamentais dentro de nosso organismo. Entretanto é um mineral consumido insuficiente pela maioria da população, especialmente pelas mulheres. O cálcio é tão necessário ao organismo que quando sua ingestão não é suficiente, ele é removido dos ossos para manter o nível que o corpo precisa. Deste modo, se essa perda de cálcio dos ossos acontecer por um longo tempo, torna-se perigosa podendo levar a graves acidentes, pois o esqueleto fica enfraquecido.

Fontes de cálcio: os principais são leite e derivados; mas pode ser encontrado também em brócolis, espinafre, couve, gergelim e produtos de soja.



Ferro está envolvido na fabricação de células vermelhas do sangue e no transporte de oxigênio para todas as células do corpo. Ainda é fundamental para a proteção do organismo, pois tem papel muito importante no Sistema Imunológico. Assim, se a ingestão for inadequada pode causar problemas, como a anemia.

Fontes de ferro: fígado, carne vermelha, mariscos, ostras, aves, peixes, ovos, vegetais de folhas verde-escuras (couve, brócolis, espinafre, agrião) e feijões.



Quando consumir os vegetais de folhas verde-escuras e feijões, tentar consumir junto alimentos que contenham **vitamina C** como laranja, abacaxi, acerola e morango, isso ajudará a aumentar a absorção de ferro pelo organismo. Outra dica para uma adequada absorção do ferro é consumir alimentos fonte de ferro e os fonte de cálcio em refeições diferentes.



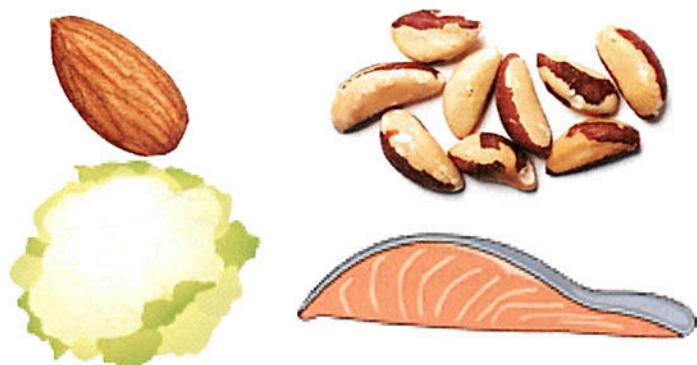
Zinco é um mineral que ajuda a diminuir resfriados, gripes e outras doenças tão comuns do inverno. Ajuda a manter a pele, cabelo e unhas saudáveis, e ainda é importante para funções como reprodução e algumas reações químicas.

Fontes de zinco: carnes bovina, de frango e de peixe, fígado, ostras, camarão, grãos integrais, sementes, castanhas, cereais, legumes e tubérculos.



Selênio é fundamental para prevenir doenças crônicas não transmissíveis como câncer, aterosclerose, diabetes mellitus, aumenta a resistência no sistema imunológico, protege as células do sistema nervoso de doenças como Parkinson e Alzheimer, ajuda nas funções da tireoide.

Fontes de selênio: gérmen de trigo, castanha-do-brasil, castanha de caju, fígado, rins, frutos do mar, atum, arenque, bacalhau, salmão, farelo de aveia, repolho, brócolis e couve-flor.



Receita : Estrogonoff Crocante



Ingredientes

500g de fígado cortado em tirinhas
1 colher (sopa) de suco de limão
Sal a gosto
2 colheres (sopa) de margarina
1 lata de creme de leite
1/3 de xícara de catchup
1/4 de xícara de mostarda
150g de castanha do Brasil fatiadas

Modo de Preparo

- 1) Tempere o fígado com sal e o suco de limão.
- 2) Leve ao fogo uma panela média com a margarina. Junte as tirinhas de fígado. Frite em fogo alto mexendo de vez em quando, até ficar bem dourada e perder a cor rosada.
- 3) Abaixar o fogo e acrescentar o creme de leite, o catchup e a mostarda. Adicione as castanhas. Misture bem até aquecer, mas não deixe ferver. Retire do fogo e sirva imediatamente.

Receita :

Creme de Brócolis e Couve-Flor



Ingredientes

- 300 g de brócolis
- 300 g de couve-flor
- 1 xícara (chá) de batata ralada
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 3 xícaras (chá) de leite desnatado
- 1 pitada de noz-moscada
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

- 1) Lave os brócolis e a couve-flor sob água corrente. Corte-os em pedaços bem pequenos. Descasque a batata e rale no ralo grosso.
- 2) Coloque todos os ingredientes numa panela média e leve ao fogo baixo para cozinhar. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos ou até que os legumes fiquem macios.
- 3) Retire a panela do fogo e transfira os legumes e o caldo para um liquidificador. Bata até obter um creme homogêneo.
- 4) Volte o creme para a panela, verifique os temperos e, se preferir, acrescente um pouco mais de água. Deixe aquecer bem e sirva a seguir.

Dicas de Leitura

Câncer: Uma bênção disfarçada

Autora: Jaci Sousa

O câncer pode ajudar alguém a aprender a viver melhor e ser mais feliz? Por mais estranhas que essas perguntas possam parecer em um primeiro momento, a resposta para essa indagação é SIM. Em *Câncer: Uma bênção disfarçada*, a autora conta como a doença transformou seu modo de encarar a vida e como é possível ser feliz em qualquer situação. Jaci Sousa ensina a viver com saúde, apesar do câncer, e mostra a importância de cada indivíduo tomar as rédeas de seu próprio tratamento, pois cada organismo é único e precisa ser respeitado. Não é um manual de cura, mas um manual de vida que irá encantar todas as pessoas, mesmo aquelas que ainda não foram desafiadas pela doença a viver intensamente.

De Gênio e Louco Todo Mundo Tem um Pouco

Autor: Augusto Cury

Bartolomeu e Barnabé são dois maltrapilhos que, um dia, se juntaram ao Vendedor de Sonhos para acompanhá-lo na sua luta para semear sonhos e fazer um mundo melhor. Bartolomeu e Barnabé são dessas pessoas que enfrentam a vida de maneira diferente: se metem em muitas enrascadas e fazem os outros pensarem em suas ações. Tão populares quanto os palhaços, eles também possuem um profundo lado trágico. A combinação desses dois lados é explosiva.

 **Contato** 

Universidade Federal de Santa Catarina
Departamento de Nutrição
Laboratório de Comportamento Alimentar

 (48) 3721-8014