

# Combinações Perfeitas de Alimentos

Descubra combinações de alimentos que fazem muito bem à saúde



“Comidos separadamente, o brócolis e o tomate são saudáveis, mas, se ingeridos juntos, a capacidade de combater o câncer pode aumentar exponencialmente.”

Faz tempo que os jardineiros conhecem a vantagem das plantas companheiras: duas plantas diferentes, como manjeriço e tomate, crescem muito melhor juntas do que separadas. Agora os cientistas descobriram que o mesmo acontece com a comida e seu efeito sobre o organismo.

Isso se chama **sinergia alimentar**, e o benefício é grande, capaz talvez de prevenir doenças crônicas importantes como o câncer, cardiopatias e acidente vascular cerebral.

“Quando determinados alimentos são ingeridos juntos, seus compostos são absorvidos ao mesmo tempo e circulam simultaneamente no nível celular”, diz a nutricionista americana Elaine Magee, autora de *Food Synergy* (Sinergia alimentar). “Brócolis e tomates são um exemplo. Comidos separadamente, ambos são saudáveis, mas, quando ingeridos juntos, a capacidade de combater o câncer pode aumentar exponencialmente. É como somar um mais um e obter quatro como resultado.”

Com o exemplo do brócolis e do tomate, o Dr. John Erdman, professor de ciência dos alimentos e nutrição humana da Universidade de Illinois, nos EUA, explica como a coisa funciona. Os compostos sulfurosos do brócolis ativam enzimas do organismo que decompõem carcinógenos. O licopeno, que dá cor ao tomate, pode prevenir o surgimento de certos cânceres, principalmente os de próstata, pulmão e estômago.

“**Comidos juntos, vemos um efeito aditivo**”, diz ele. “Achamos que os componentes bioativos [que agem sobre o tecido vivo] desses dois alimentos atuam em vias diferentes para reduzir o risco de câncer. Ingerir cerca de três porções de cada um no decorrer da semana é um começo maravilhoso – comê-los na mesma refeição é ainda melhor. Tomates cozidos são melhores do que crus. Em casa, minha mulher e eu preparamos muitos refogados que sempre incluem tomate e brócolis. O cozimento leve é o mais indicado e o acréscimo de um pouco de óleo aumenta ainda mais a biodisponibilidade [ou capacidade de absorção] desses alimentos.”

**Minimizar os danos**

A sinergia alimentar não só envolve combinações alimentares nutritivas, como reduz o mal causado por excessos ocasionais. Eis alguns exemplos:

### **Aceita um vinho com hambúrguer?**

Se você sucumbiu à tentação de comer *fast-food*, o vinho tinto pode desfazer parte dos danos. “Os polifenóis do vinho tinto podem reduzir a circulação do oxicolesterol depois da absorção”, diz a Dra. Fausta Natella, do Instituto Nacional de Pesquisa em Alimentos e Nutrição, de Roma. Essa forma perigosa de colesterol oxidado se encontra em alimentos fritos e industrializados. “O oxicolesterol pode provocar aterosclerose e também tem efeito carcinogênico”, diz a Dra. Fausta.

Quando estudou amostras de sangue de quem tomou vinho para acompanhar um *cheeseburger* duplo, ela verificou que o vinho parecia deter o oxicolesterol no meio do caminho. (Naturalmente, exagerar no vinho provocará outra série de problemas.)

### **Fritas com suco de laranja**

As refeições ricas em gordura e carboidratos, como um desjejum com ovos fritos, *bacon*, torradas e panquecas, podem bagunçar o organismo, provocando inflamações e gerando um aumento de SOCS3 – proteína que contribui para o desenvolvimento do diabetes tipo 2. “O interessante é que o suco de laranja neutraliza esse efeito”, diz o Dr. Paresh Dandona, diretor do Centro de Diabetes e Endocrinologia de Nova York. Depois de obter amostras de sangue de um grupo que tomou suco de laranja com um desjejum de 900 calorias, composto de ovo, linguiça e batata rosti, o Dr. Dandona não encontrou aumento significativo da SOCS3 nem de radicais livres inflamatórios, como seria esperado nesse tipo de refeição.

### **Comida e remédios: misturas que devem ser evitadas**

Diversos alimentos também podem ter efeito negativo sobre o funcionamento dos remédios, e é bom evitar certas combinações. “Alguns antibióticos não são bem absorvidos quando tomados com um copo de leite ou com laticínios”, diz o Dr. Mark Naunton, professor-assistente de farmácia da Universidade de Canberra, na Austrália. “O leite também prejudica a absorção de suplementos de ferro.” Refeições ricas em gordura podem retardar bastante o ritmo de esvaziamento do estômago e a absorção de alguns medicamentos. “No entanto, alguns remédios (como o antifúngico griseofulvina, tomado por via oral no tratamento de micoses) funcionam melhor quando ingeridos com uma refeição gordurosa, porque passam mais tempo no estômago e podem ser decompostos”, diz o Dr. Naunton.

### **Outras combinações ótimas para a saúde**

**Sem medo da gordura** Nossa relação com a gordura deu uma cambalhota: agora, gorduras e óleos bons têm seu lugar à mesa. Precisamos da gordura para reter os nutrientes dos alimentos frescos, e os pesquisadores descobriram que ela é essencial para a absorção do licopeno e dos carotenos alfa e beta. Alguns petiscos saudáveis, como as mini cenouras, precisam ser comidos com alguma fonte de gordura para absorvermos o betacaroteno, explica a Dra. Wendy White, professora-assistente de ciência dos alimentos e nutrição humana da Universidade de Iowa. Ela verificou que, quando se comem saladas com molhos gordurosos, há uma absorção muito maior dos carotenoides que combatem o câncer e protegem o coração do que quando se usam molhos sem gordura. Quem prefere a salada sem molho pode acrescentar um pouco de abacate, castanhas ou queijo, diz ela. Ou misturar rúcula, tomate e cogumelo com queijo numa *pizza*.

**Reforço às proteínas** O humilde prato de arroz com feijão é uma combinação poderosa. Ele dá ao organismo os aminoácidos essenciais necessários para formar as proteínas, como explica a Dra. Diane Birt, professora que trabalha com a Dra. Wendy White. “Para sintetizar proteínas, o organismo precisa de todos os aminoácidos disponíveis ao mesmo tempo. Os que faltam no arroz estão no feijão – e vice-versa. Juntos, eles formam um todo, ou seja, uma proteína de elevado valor biológico.” Cozidos em fogo baixo com cebola, pimenta-malagueta, alho e massa de tomate, ainda oferecem antioxidantes como

bônus. O sanduíche de manteiga de amendoim com pão integral é outra combinação que fornece os aminoácidos essenciais.

**Chá e tofu contra tumores** Alguns tipos de câncer, como o de mama e o de próstata, são muito menos frequentes em países asiáticos, onde as pessoas costumam comer soja e tomar chá verde, diz Elaine Magee, que pergunta: “Há alguma sinergia anticancerígena em ação entre esses dois alimentos asiáticos básicos?” Pesquisadores que estudam o câncer de mama dependente de estrogênio em fêmeas de camundongo verificaram que os fito químicos derivados da soja reduziram em 23% o crescimento dos tumores e que o chá o diminuiu em 56%. Juntos, eles reduziram em 72% o crescimento dos tumores. O Dr. JinRong Zhou, diretor do Laboratório de Metabolismo e Nutrição do Centro Médico Diaconisa Beth Israel, em Boston, EUA, diz que a combinação de soja e chá pode ser melhor para “alvejar moléculas diferentes ou assinalar vias” do que cada um deles sozinho. “A soja é um sinergista unissex”, afirma a Dra. Magee, e deveria ser incluída também na alimentação masculina.

**Lanche depois do exercício** Se os exercícios o deixam irritado, delicie-se com um café com leite cremoso e uma torrada de pão com passas. Junto dos carboidratos, a cafeína ajuda os músculos a se recuperarem mais depressa de exercícios extenuantes, diz John Hawley, professor de fisiologia do exercício do Real Instituto de Tecnologia de Melbourne, na Austrália. Essa combinação de cafeína com carboidrato pode armazenar para o dia seguinte até 66% mais glicogênio, a principal fonte de combustível dos músculos.

Por **Seleções do Reader's Digest**