

## Alimentos que fazem bem ao coração e à alma!



O chocolate negro, os frutos vermelhos e os frutos gordos são alimentos, especialmente amigos da saúde cardiovascular, e ao mesmo tempo, boas escolhas nos momentos de fome psicológica.

Escolher alimentos nutritivos e prazerosos é uma ideia reconfortante, que ajuda a reduzir o sentimento de culpa e ao mesmo tempo receber benefícios para a saúde, permitindo sentir mais satisfação num momento de desequilíbrio emocional.

No chocolate negro, o elevado teor de cacau é responsável pelos benefícios associados aos polifenóis, substâncias antioxidantes responsáveis pela redução de processos inflamatórios, pela melhoria dos mecanismos antioxidantes e diminuição do risco de doenças cardiovasculares. A escolha do chocolate é determinante para receber estes benefícios, chocolates com adição de leite, passas e avelãs, possuem menor teor de cacau e o chocolate branco nem possui cacau na sua composição, não sendo boas escolhas.

Os frutos gordos, como avelãs, nozes e amêndoas, são alimentos ricos em gordura, no entanto o teor de gordura saturada é baixo, e o teor de ômega 3 é considerável, trazendo benefícios na proteção cardiovascular.

Os frutos vermelhos estão entre os alimentos com maior capacidade antioxidante, desempenhando um papel essencial na redução do stress oxidativo. Um elixir da juventude, os frutos vermelhos atuam na prevenção do envelhecimento. As suas propriedades antioxidantes exercem, também, um papel relevante na redução do risco de eventos cardiovasculares, diminuindo a tendência de trombozes.

Os momentos de fome psicológica, com conta, peso e medida, podem ser ultrapassados com a ajuda destes alimentos, mantendo um estilo de vida saudável. No entanto, é de sublinhar a importância de monitorizar a frequência destes momentos, avaliando a necessidade de procurar ajuda profissional.

TEXTO Serviço de Nutrição  
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM Freepik.com

### BOLO DE CHOCOLATE DE CANECA

#### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de mel
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de cacau em pó

#### Preparação:

Numa caneca, misturar o mel e o ovo; Adicionar o cacau em pó e misture novamente; Levar ao microondas por 40 a 60 segundos, dependendo da potência do equipamento; Servir com framboesas frescas.

TEXTO Serviço de Nutrição  
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM Kirbie's Cravings



# O prazer de comer e a Fome Psicológica

Quantas vezes abriu o frigorífico à procura de algo para comer e, apesar de cheio, não encontrou nada? Estaremos a falar de Fome Psicológica?

Talvez a falar de um problema muito mais comum do que aquilo que imagina – O da necessidade de aliviar algum desconforto emocional, que provavelmente ainda nem identificou, através da procura de sentimentos e emoções prazerosas.

Comer é, antes de tudo, um instinto, a necessidade fisiológica mais básica do ser humano e, da satisfação desta, dependem todas as outras necessidades. Ora, uma pessoa cujas necessidades mais básicas não estejam garantidas, não irá sentir qualquer outro tipo de necessidade, já que toda a sua atenção está focada no seu estômago.

No entanto, o ser humano não se alimenta só de alimentos, mas também de emoções.

E quando é que isso se torna um problema? Quando, para lidar com as emoções que não consegue gerir no dia-a-dia recorre à comida, ao alimento, àquilo que lhe traz prazer. E tudo o que dá prazer...alimenta o cérebro!

Pessoas com problemas emocionais procuram, não raras vezes, o conforto, a satisfação e o bem-estar através do alimento, já que este é responsável por aumentar os níveis da dopamina e da serotonina (hormona da felicidade) no cérebro, neurotransmissores essenciais capazes de controlar o humor, a ansiedade, o sono, a concentração, a memória e até o apetite. Já a sua falta é, muitas vezes, associada a transtornos



depressivos, estados de ansiedade e transtornos alimentares. Podemos, então, concluir que, ceder a este impulso, provocado por um desajuste psicológico e padrões alimentares disfuncionais, gera uma ambivalência de sentimentos. Se, por um lado, significa sensação de gratificação e de recompensa, por outro, temos os sentimentos de culpa e arrependimento que, de forma gradual, estão a lesar a auto estima, estabilidade emocional e saúde mental.

Assim, o reconhecimento e a deteção precoce de comportamentos alimentares desajustados causados pela ansiedade, baixa auto estima, depressão, entre outros, é um passo importante e contribuirá de forma significativa para a mudança de hábitos e adoção de estilos de vida mais saudáveis.

TEXTO Gabinete de Acompanhamento Psicológico  
PELOURO DE AÇÃO SOCIAL

IMAGEM Freepik.com

## CHOCOLATES CASEIROS DE MANTEIGA DE AMENDOIM E FRUTOS VERMELHOS

Para 6 Bombons

### Ingredientes:

- 1 barra de chocolate negro de culinária.
- Manteiga de amendoim ou outra de frutos gordos
- Compota sem açúcar de frutos vermelhos

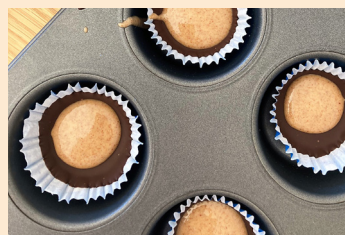
### Preparação:

1 Começar por derreter o chocolate em banho-maria.

2 Em formas de queque verter 1 colher de sopa de chocolate derretido, cobrir as laterais, e deixar solidificar.



3 Colocar 1c. chá de manteiga de amendoim



4 Depois 1c. de café de compota



5 Finalizar, cobrindo com chocolate derretido e deixar solidificar



6 Agora é desfrutar!



TEXTO Serviço de Nutrição  
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

INSPIRAÇÃO  
All the Healthy Things

IMAGEM Serviço de Nutrição  
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

INSPIRAÇÃO  
All the Healthy Things

## FICHA TÉCNICA BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

COORDENAÇÃO  
PELOURO DA EDUCAÇÃO  
E SAÚDE  
VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO  
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO  
GABINETE DE APOIO PSICOLÓGICO,  
SERVIÇO DE NUTRIÇÃO.

PAGINAÇÃO  
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE  
MUNICÍPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME  
4580-130 PAREDES  
t. 255 788 800

www.cm-paredes.pt  
nutrição@cm-paredes.pt

SIGA-NOS:



Consulte o Portal da Educação