

ALIMENTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS

Os alimentos anti-inflamatórios, como açafrão, alho macerado, azeite de oliva virgem, peixes, castanhas entre outros, atuam reduzindo a produção de substâncias no corpo que estimulam a inflamação.

Além disso, esses alimentos fortalece o sistema imune, tornando o organismo mais resistente contra gripes, resfriados e outras doenças.

Esses alimentos auxiliam no tratamento de doenças inflamatórias como a artrite reumatoide, pois ajudam a reduzir e prevenir as dores nas articulações.



Os alimentos que controlam a inflamação são ricos em substâncias como alicina, ácidos graxos ômega-3 e vitamina C, como:

- ✓ **Ervas aromáticas**, como alho macerado, açafrão, curry e cebola;
- ✓ **Peixes ricos em ômega-3**, como atum, sardinha e salmão;
- ✓ **Sementes com ômega-3**, como linhaça, chia e gergelim;
- ✓ **Frutas cítricas**, como laranja, acerola, goiaba e abacaxi;
- ✓ **Frutas vermelhas**, como romã, melancia, cereja, morango e uva;
- ✓ **Frutas oleaginosas**, como castanhas e nozes;
- ✓ **Vegetais** como brócolis, couve-flor, repolho e gengibre;
- ✓ **Azeite de Oliva**

Para combater doenças inflamatórias e auxiliar o sistema imune, deve-se ingerir esses alimentos diariamente, comendo peixes pelo menos 3 vezes por semana, adicionando sementes em saladas e iogurtes, e comendo frutas após as refeições ou nos lanches.

É importante reduzir o consumo de alimentos que aumentam a inflamação no corpo, que são principalmente o açúcar, as carnes processadas, como salsicha, linguiça e bacon, comida pronta congelada rica em gordura como lasanha, pizza e hambúrguer e *fast foods*, frituras como salgadinhos e batatas congeladas.

Assim, é essencial fazer uma alimentação anti-inflamatória para fortalecer o sistema imunológico e prevenir doenças ou evitar a sua piora.

RECEITA DE PRATOS ANTI-INFLAMATÓRIAS

VITAMINA DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes

½ xícara de leite de soja, sabor natural
½ xícara de iogurte de soja, sabor natural
1 ½ xícara de frutas vermelhas, frescas ou congeladas
1 colher de sopa de semente de linhaça moída

Modo de Preparo

Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata até que a mistura esteja homogênea.

VITAMINA DE AMÊNDOAS

Ingredientes

½ xícara de leite de soja natural
¼ de xícara de tofu
½ banana pequena
1 ½ colher de sopa de amêndoas ou castanhas
(3 castanhas-do-brasil ou 9 amêndoas ou 6 nozes)

Modo de Preparo

Leve os ingredientes ao liquidificador e bata até que a mistura esteja homogênea

SALADA DE ATUM COM GRÃO DE BICO

Ingredientes

1 copo de grão de bico
1 lata de atum sólido
1 cebola média, picada em cubinhos
1 tomate grande, picado em cubinhos
1 cenoura ralada grosso
6 azeitonas picadas
cheiro-verde (salsinha e cebolinha) picados a gosto
1 limão
azeite extravirgem
sal à gosto
pimenta a gosto
alface americana

Modo de Preparo

Primeiramente é necessário deixar o grão de bico de molho na água por no mínimo 6 horas. Ferva 1 canecão de água e coloque no grão de bico e deixe de molho, isso ajudará na aceleração do tempo, pois no pacote recomenda-se 12 horas, mas fazendo isso em 6 horas já será o suficiente.

Coloque o grão de bico na panela de pressão com água e um fio de azeite e uma pitada de sal, por 30 minutos. Feito o grão de bico, reserve para esfriar.

Começando a preparar a salada: em uma travessa (saladeira) coloque o atum, desfiado, o grão de bico. Rale a cenoura, pique o tomate, a cebola, o cheiro-verde, as azeitonas e coloque tudo junto na travessa. Misture tudo muito bem. O tempero é feito separado, para ser temperado cada um em seu prato. Faça o tempero simples, azeite, limão, sal e pimenta a seu gosto.

SALADA DE RÚCULA COM ABACATE

Ingredientes

1 maço de rúcula
1 unidade de abacate

Modo de preparo

Monte o prato coloque pimenta a gosto e azeite de oliva para temperar. Se gostar, pode utilizar para temperar também limão!

SARDINHA GRELHADA COM ERVAS

Ingredientes

500 g de sardinha limpa (sem cabeça e sem espinha)
2 colheres (sopa) de azeite
2 dentes de alho picados
Suco de 1 limão
2 colheres (sopa) de salsa picada
2 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada
1 colher (sopa) de coentro picado

Modo de preparo

Em um recipiente, misture todos os ingredientes com meia xícara (chá) de água e deixe marinar por cerca de 30 minutos em geladeira. Em uma frigideira untada com azeite, doure as sardinhas dos dois lados. Sirva.

PEITO DE PERU ASSADO E CREME DE ABACATE

Ingredientes

1 abacate grande, descascado e sem caroço
¼ de xícara de suco de limão feito na hora
3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 dente de alho picado
1 pitada de sal marinho
1 pitada de pimenta-do-reino moída na hora
4 xícaras de folhas verdes e variadas
170g de peito de peru assado, sem pele, em fatias
½ cebola roxa pequena, cortada em tiras finas
1 pepino em fatias finas

Modo de preparo

No processador misture o limão, azeite de oliva, alho, o sal e pimenta-do-reino. Aos poucos, adicione até ¼ de xícara de água e processe até que a pasta esteja com uma consistência cremosa.

Distribua as folhas em dois pratos e acrescente o peru, a cebola, o pepino e as azeitonas. Cubra com um pouco de creme de abacate.

ARROZ PRETO (PODE SER INTEGRAL OU VERMELHO) COM BRÓCOLIS

Ingredientes

300 g de arroz
1 colher de óleo
100 g de brócolis bem picadinho

Modo de preparo

Unte a panela que será feito o arroz com a colher de óleo e aqueça a panela. Salte os brócolis cuidando para não os deixar muito amolecido. Reserve os brócolis e agregue o arroz. Coloque água e cozinhe o arroz de acordo com o tempo de cada tipo de arroz. Quando o arroz estiver pronto, disponha os brócolis picado em cima do mesmo. Se você quiser, junto com os brócolis pedacinhos de cebola grelhadas.

SOPA DE FEIJÃO PRETO COM CACAU E LIMÃO

Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 cebola-roxa pequena picada
3 dentes de alho esmagados
1 cenoura grande picada
1 talo de aipo picado
3 xícaras de caldo legumes (feito anteriormente com legumes naturais)

2 colheres de sopa de cacau em pó
2 xícaras de feijão-preto cozido
Casca ralada de 1 limão

Modo de preparo

Coloque o azeite de oliva numa panela média e adicione a cebola-roxa, refogue em fogo baixo até que ela esteja dourada, junte o alho, a cenoura e o aipo e refogue. Acrescente o caldo de legumes, o cacau em pó. Misture bem. Ferva por 10 minutos, adicione o feijão-preto, a casca de limão. Cozinhe 20 minutos em fogo baixo.

CREME DE LENTILHAS

Ingredientes

300 g de lentilha
1-2 litros de água
Alho sem descascar
Um ramo de manjerona
Um ramo de alecrim
Um ramo de salvia
Um ramo de salsa
Cebolinha picada
Ovo duro picado
Pimentas a gosto

Modo de preparo

Na panela coloque as lentilhas e logo após o alho e os temperos. Coloque em fogo moderado até as lentilhas estarem bem cozidas. Depois, retire os talos dos temperos e o alho com a casca, e bata no liquidificador ou com um mixer. Quando servir enfeite com pimenta dedo-de-moça. Agregue o ovo duro e a cebolinha. Sal e pimentas use a gosto.

BIBLIOGRAFIA

- MARTIN, Clayton Antunes et al. Ácidos graxos poliinsaturados ômega-3 e ômega-6: importância e ocorrência em alimentos. *Rev. Nutr.* [online]. 2006, vol.19, n.6, pp.761-770. ISSN 1678-9865. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732006000600011>
- Araujo MLD, Burgos MGPA, Moura ISC. Influências nutricionais na psoríase. *An. Bras. Dermatol.* 2009; 84(1):90-92. 9.
- <http://www.abep.org/novo/Content.aspx?ContentID=886.m> 10.
- Batista Filho M, Rissin A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Cad. Saúde Publica.* 2003;19 Supl. 1:S181-91.
- <https://www.fazfacil.com.br/saude/cardapio-anti-inflamatorio>
- <https://cuidai.com.br/dieta-anti-inflamatoria/>

Nutricionista Rosane Ribeiro