

Cuide-se



Guloseima sustentável

Melhor escolher o amargo

Em relação às variedades da guloseima, a especialista ressalta que os chocolates amargo, branco e ao leite não possuem os mesmos nutrientes. O branco é a opção mais calórica, pois a composição contém apenas leite, açúcar e manteiga de cacau. Ao leite, conta com cacau na fórmula e menos gordura hidrogenada, sendo assim menos calórico. O amargo ou meio amargo é o mais indicado, devido à quantidade de massa de cacau, que varia de 55% a 100%, é rico em magnésio, ferro e selênio. Portanto, uma opção mais saudável e nutritiva.

Além dos benefícios citados, alguns antioxidantes presentes no chocolate amargo interferem na produção de um hormônio chamado leptina, que regula a saciedade, reduzindo o apetite e aumentando o metabolismo. Logo, se consumido de forma consciente, pode auxiliar em um processo de emagrecimento.

No entanto, a especialista ressalta que é importante estar associado a um plano alimentar adequado, praticar atividade física regularmente, ter uma ingestão adequada de água e sono apropriado. "E o consumo de forma equilibrada, com moderação, para não viciar o paladar", finaliza a nutricionista Daiane de Sousa.

Saiba quais são os benefícios do chocolate para a saúde. Consumo moderado fornece benefícios e auxilia no emagrecimento

Lorena Silva*

Durante a semana da Páscoa, o consumo do chocolate, um dos alimentos mais adorados do mercado, aumenta consideravelmente. Com diversos formatos e opções, seja em ovos ou em receitas culinárias, a famosa sobremesa é sucesso entre os brasileiros. O que nem todos sabem é que o consumo do chocolate, se realizado com moderação, pode proporcionar alguns benefícios para a saúde.

Segundo a nutricionista Daiane de Sousa, o chocolate é muitas vezes visto como vilão, pois as versões com baixo teor de cacau, normalmente, são ricas em açúcar e gordura na composição. Quando consumidas em excesso, podem trazer alguns malefícios à saúde, como o aumento do colesterol, risco de diabetes, desequilíbrio da flora intestinal e aumento de acne e inflamações na pele. No entanto, o consumo do alimento pode ser benéfico dependendo da qualidade e quantidade a ser ingerida.

O chocolate estimula a liberação de endorfina e a produção de serotonina e dopamina, que são substâncias responsáveis pela sensação de prazer ao comer o

alimento. Os principais benefícios do consumo moderado são o fornecimento de energia ao organismo, melhora da saúde do coração, redução da pressão arterial, aumento do bom colesterol e estímulo do sistema nervoso central, devido à presença da substância teobromina, que possui ação semelhante à cafeína.

A nutricionista aponta que, quanto maior o teor de cacau, menos açúcar e gordura o chocolate terá, sendo mais nutritivo e benéfico para a saúde. A porção recomendada para indivíduos saudáveis é em torno de 30 gramas de chocolate amargo ou meio amargo por dia, o que equivale a aproximadamente uma barra pequena. O melhor horário para consumir chocolate é após o almoço, pois o alimento vai se misturar a outros nutrientes ingeridos, como carboidratos, proteínas, gorduras e fibras, evitando picos de insulina no sangue.

30 gramas

Recomendação de porção diária de chocolate amargo ou meio amargo

GUSTAVO MORENO/CB/D.A.PRESS



OPÇÕES COM MAIOR CONCENTRAÇÃO DE CACAU FAVORECEM A SAÚDE DO CORAÇÃO E REDUZ A PRESSÃO ARTERIAL

BARBARA CABRAL/ESP.CB/D.A.PRESS



RECEITAS COM CHOCOLATE AMARGO PROPORCIONAM AUMENTO DO BOM COLESTEROL E ESTIMULAM O SISTEMA NERVOSO CENTRAL

***Estagiária sob a supervisão de Fernando Brito**