

Ana Maria Braga

Minerais

Alimentos ajudam na produção de energia e até no emagrecimento

Vegetais em tons de verde escuro, cereais integrais, castanhas, nozes, amêndoas e pistache. Quem insere essas opções no cardápio está no caminho certo. Isso porque entre suas principais funções está o crescimento dos tecidos, a produção de energia e a regulação dos processos orgânicos. De acordo com a nutricionista Joana Lucyk, pelo menos 30% das reações químicas que acontecem no organismo dependem dos minerais presentes nesses alimentos.

Engorda? Apesar de saudável e completa, comida japonesa pode atrapalhar a dieta

Classificados em macrominerais, definidos pela abundância no organismo (cálcio, fósforo, potássio, enxofre, sódio, cloro, magnésio), e microminerais, que são necessários em pequenas quantidades diárias (ferro, zinco, cobre, iodo, selênio, cobalto, cromo, manganês, flúor, molibdênio, estanho, níquel, vanádio e silício), esses componentes são considerados nutrientes essenciais para viver muito e com saúde.

Emagrecer: Sem regime, sem remédio e sem o temido efeito sanfona

Para entender um pouco sobre o assunto, a também nutricionista Fernanda Damas volta no tempo. "Na antiguidade, os alimentos consumidos eram em sua maioria in natura, o que propiciava maior aporte de minerais. Hoje, há uma diminuição do consumo de todos os nutrientes e substâncias que equilibram o organismo, devido aos processos industriais. Um resultado prático desse quadro é o crescimento da obesidade", afirma a especialista.