Alimentos Alternativos

Alternativos são os alimentos pouco usados na nossa alimentação do dia-a-dia, mas que têm tudo o que você precisa para ser alimentar bem e ter boa saúde. Além de todas essas vantagens, são mais baratos e fáceis de encontrar. Muitos deles você pode plantar em sua própria casa.

Quais são esses alimentos?

FOLHAS VERDE-ESCURAS

Plantas como o caruru, taioba, serralha, beldroega, dente-de-leão, ora-pro-nóbis, espinafre, folhas de batata-doce, cenoura, abóbora e beterraba possuem nas suas folhas, caules e frutos, elementos muito necessários à saúde. Essas plantas têm alto valor nutritivo e podem melhorar bastante nossa alimentação e evitar a doença e morte de crianças por carências vitamínicas e de minerais, como o ferro, que causa a anemia. Suas folhas e talos podem ser usadas em saladas, sopas, farofas e no feijão.

Observe como as folhas são mais ricas do que a parte que comemos (100 gramas):

PROTEÍNAS FERRO VITAMINA A  
Mandioca 0,8 1,1 2  
Folha de Mandioca 7,0 7,6 1960

Batata-doce 1,3 1,0 300  
Folha de Batata-doce 4,6 6,2 975

FARELO DE TRIGO

O farelo de trigo é retirado do grão no processo de refinamento industrial. O que muita gente não sabe é que ele é rico em fibras, vitaminas do complexo B e outros nutrientes vitais para a manutenção e recuperação da saúde. Moinhos ou atacadistas de produtos naturais vendem o produto in natura (frescos). Mas na hora da compra não se deve esquecer de avisar que é para consumo humano. O farelo de trigo destinado à ração pode estar contaminado com impurezas diversas.

Como preparar o farelo de trigo: passar em peneira fina e moer a parte grossa. Depois tostar por 20 minutos, mexendo sempre, em fogo baixo, até ficar com cheiro de biscoito assado. Caso apresente gosto amargo foi torrado demais.

Modo de usar: adicionar a todas as preparações (mingaus, sopas, bolos, farofas, paçocas, molhos, panquecas, pães, arroz, feijão, etc).

FARELO DE ARROZ

O farelo de arroz é a parte do alimento retirada do arroz, depois do descascamento. Nele estão presentes fibras, aminoácidos e sais minerais como ferro, fósforo e magnésio, capazes de reduzir o excesso de colesterol do sangue e os cálculos renais.

Como preparar o farelo de arroz: O farelo fresco deve ser peneirado e tostado em tacho ou panela grossa. Mexer com colher de pau em fogo brando durante meia hora. Quando cheirar a amendoim torrado, é sinal de que está pronto.

Pode ser utilizado junto com o farelo de trigo ou sozinho nas refeições diárias.

FOLHA DE MANDIOCA (Macaxeira, Aipim)

A folha de mandioca é uma das maiores fontes de vitamina A e sais minerais, o que a torna um poderoso complemento nutricional. Devido à alta concentração de ácido cianídrico, a folha da mandioca deve ser desidratada para consumo.

O modo de fazer é simples: lave-as bem e deixe secar à sombra por aproximadamente 7 dias. È importante que as folhas conservem o aspecto verde-escuro. Depois, é só pilar ou bater no liqüidificador, peneirar e guardar em vidros. O ácido cianídrico é inativado por esse processo.

Recomenda-se uma pitada de três dedos, cerca de 1,5 gramas por refeição.

SEMENTES

Muitas vezes jogadas fora, as sementes têm o seu potencial nutritivo desprezado. Mas sementes de abóbora, melão, jaca, caju, melancia, girassol, amendoim e gergelim contribuem com inúmeros nutrientes indispensáveis à saúde.

CASCA DE OVO

Além disto quando torradas e salgadas, servem como “tira-gosto” ou podem ser consumidas em pequenas porções, junto com as refeições diárias. Para usar é só lavar bem, colocar sal e secar por 24 horas. Depois leve ao forno para tostar. Você pode comer as sementes inteiras ou em pó.

O pó da casca de ovo serve como fonte complementar de cálcio, nutriente importante para o crescimento e na recuperação da saúde após uma doença, na gravidez e amamentação e para as pessoas idosas. Para fazer o pó é necessário uma boa limpeza das cascas. Antes de abrir o ovo lave bem sua casca com água e sabão e depois seque-as. Quando juntar umas 12, ponha-as de molho em 1 litro de água com 2 colheres (de sopa) de vinagre. Ferver durante 20 minutos e secar ao sol. A casca deve ser triturada no pilão ou liqüidificador e o pó deve ser peneirado várias vezes. Deve ficar como talco.

Use uma pitada de três dedos do pó em todas as comidas ou coloque uma colher de sobremesa dele em uma jarra contendo um copo de suco de limão. Após uma hora, acrescentar água suficiente para beber durante todo o dia.

COMO GUARDAR ESSES ALIMENTOS?

Guarde-os em vidros limpos, bem secos, com tampas e longe da luz.

FARINHA ENRIQUECIDA

A farinha enriquecida sintetiza nutrientes muito importantes para a alimentação diária a essenciais para a boa saúde.

É uma mistura de farinha de trigo, fubá, farelo de trigo, pó da casca de ovo e pó da folha de mandioca. Ela é rica em vitaminas e sais minerais que servem para complementar as necessidades nutricionais de crianças, jovens e adultos, e prevenir e tratar doenças como desnutrição, anemia e cárie dentária. Nas crianças, ela ajuda na recuperação de peso, tamanho e saúde em geral. Nas gestantes e mães que amamentam, a farinha enriquecida melhora a saúde e facilita o aleitamento materno.

ALEITAMENTO MATERNO

O leite de peito é o melhor e mais completo alimento para a saúde do seu filho. Até os seis meses de vida a criança deve tomar somente o leite materno, que deve ser oferecido sempre que ela quiser, a qualquer hora. Você não precisa dar sucos, chá ou água.

Além da saúde, o leite materno transmite amor e carinho e aumenta a segurança do bebê.

O que fazer se a mãe tem pouco leite?

Todas as mães têm leite, mas é importante lembrar:  
– se a mãe usar farelo ou farinha enriquecida na gravidez, o leite desce mais depressa; – a mãe não deve ter pressa se o leite demorar a chegar;  
– o bebê tem pouca fome quando nasce;  
– a calma é importante na amamentação;  
– o bebê não deve tomar chá ou água porque precisa sugar o peito para o leite descer;  
– a mãe precisa tomar bastante líquido: chá, água, leite e suco;  
– o leite da mãe nunca é fraco, apesar de ralo. A cor e a quantidade podem mudar entre uma mamada e outra.

Para aumentar o leite , a mãe deve tomar 1 copo de água, suco ou leite com uma colher (sopa) de farinha enriquecida, ANTES DE CADA MAMADA. A outra receita é peneirar e torrar 1 copo de fubá + 1 copo de farelo (de arroz ou de trigo) e tomar 1 colher (sopa) dessa mistura com um copo de líquido ANTES DE AMAMENTAR. Além disso, usar o farelo ou a farinha enriquecida em todas as refeições (1 a 2 colheres (sopa) por dia).

Se seu filho estiver magrinho e desanimado, leve-o ao centro de saúde mais próximo de sua casa. Lá ele vai receber atenção especial e tratamento de que necessita.

Estudos dietéticos e de avaliação da situação nutricional de determinados grupos populacionais vêm sendo amplamente realizados; mostrando uma situação de fome e desnutrição de parcela significativa da população brasileira estimulando a implementação de estratégias para o enfrentamento do problema. Dentre as estratégias, destaca-se a “Alimentação Alternativa” baseada em uma farinha múltipla denominada multimistura, composta de farelos de arroz e trigo; casca de ovo; sementes; e pó de folhas verdes. Esta prática vem sendo apoiada por entidades como a Conferência Nacional dos Bispos Brasileiros (CNBB), através da Pastoral da Criança. A proposta de utilização integral dos alimentos representa, teoricamente, um aumento do valor nutricional da dieta, melhorando sua qualidade. Para alguns estudiosos, tanto os farelos como as folhas utilizadas possuem substâncias antinutricionais e/ou tóxicas que podem inibir ou impedir a absorção de nutrientes. Secretarias Municipais de Saúde, vêm implementando, no atendimento ambulatorial à pacientes de baixo peso, o uso da multimistura. A utilização deste alimento no país, exige da Comunidade Científica, a sua caracterização química e nutricional. Dispomos de poucos trabalhos científicos que avaliam estes aspectos da alimentação alternativa. Desta forma, torna-se importante estudar não só o aproveitamento dos nutrientes contidos nesta multimistura básica, mas também avaliar os efeitos químico, biológico e bioquímico que podem ocorrer com o uso de tal produto e seus componentes isolados, ou adicionados na alimentação habitual à nível experimental e em humanos (em função da prescrição realizada por alguns profissionais de saúde à crianças com baixo peso).

**COMPARTILHAR**