



PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO **EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO**
O SEMEAR DA CIÊNCIA

CICLO DE PALESTRAS ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Mitos e Verdades sobre Alimentação

Mestranda: Mariana Camargos de Paula

Junho/2013

Alimentação



Mito ?

Se refere às crenças comuns (sem fundamento científico) de diversas comunidades.



Alimentos

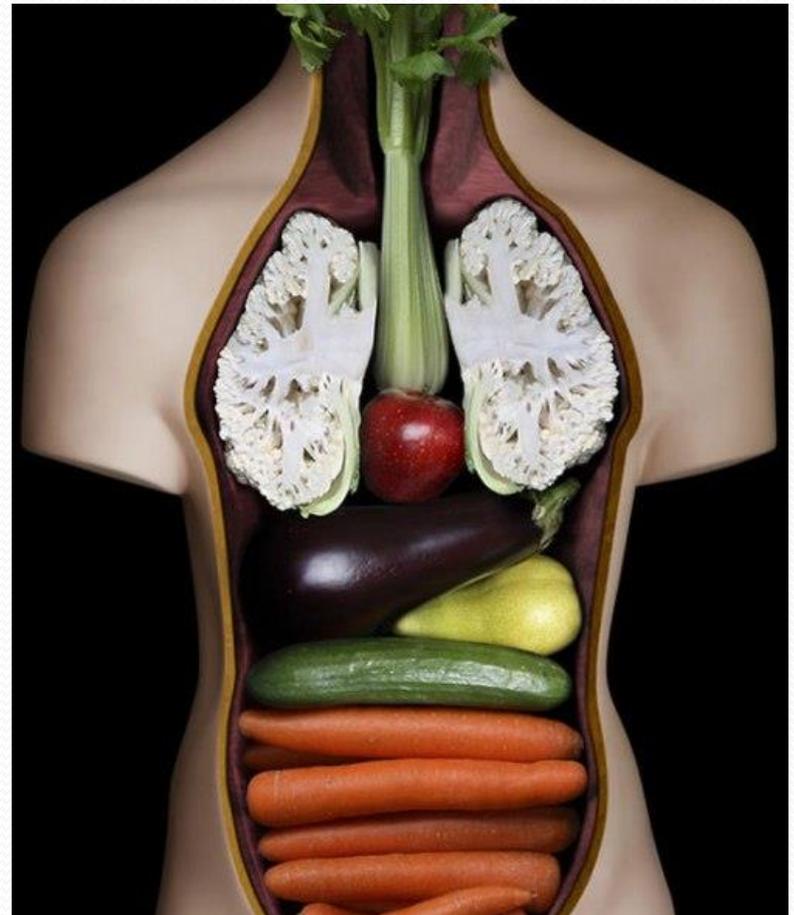
Combinação de certos tipos de alimentos que seriam benéficos ou prejudiciais à saúde.



Maus Hábitos Alimentares



- A falta de informação sobre os alimentos;
- Mitos



Chá emagrece?

MITO

Alguns chás terem princípios ativos que podem ajudar a alterar o metabolismo (algumas plantas possuem propriedades diuréticas, laxantes, etc.), para perder peso é necessário que a pessoa mude seu comportamento com relação à alimentação e passe a praticar atividade física. Sozinho, chá nenhum faz emagrecer!



Comer banana reduz cãibra?

MITO

Existem vários motivos que podem levar as pessoas a terem cãibras, como a falta de cálcio, pela produção de ácido láctico. A banana é rica em potássio e realmente pode contribuir para o desaparecimento das cãibras, se este for o motivo das mesmas.



Vinho tinto faz bem ao coração e o vinho branco não?

VERDADE

- **Compostos fenólicos** (antioxidantes) têm o papel de melhorar a função endotelial, induzir a dilatação das artérias e inibir a oxidação do colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade).

Vinhos tintos e brancos também diferem pelo conteúdo de **antocianinas** - moléculas responsáveis pela pigmentação - e, portanto, ausentes em uvas brancas.



Alho é benéfico para o organismo?

VERDADE

- O alho apresenta **propriedade antimicrobiana**, para *Staphylococcus*.
- **Propriedades antiplaquetárias**



Margarina é mais saudável que manteiga?

MITO

A margarina possui gordura do tipo trans, e que para que se torne da consistência adequada ela sofre o processo de hidrogenação. O ideal é consumir outras formas de gordura como o azeite de oliva e os óleos vegetais na sua forma natural.



O chocolate pode causar espinhas?

MITO

A acne decorre do excesso de gordura nas glândulas sebáceas, com isso, muitas pessoas acreditam que esses alimentos gordurosos proporcionariam o aumento de cravos e espinhas, mas conforme as pesquisas não há nenhuma relação.



Ovo faz mal a saúde?

MITO

A lecitina do ovo reduz a absorção do colesterol.

O ovo possui vários alimentos importantes como proteína, fosfatidil colina (uma substância importante para o cérebro), vitaminas A, D, E, B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂, biotina, ácido fólico, fósforo, cálcio, magnésio, cobre, zinco, selênio, iodo e enxofre. Botando os prós e contras na balança, o ovo se mostra um excelente alimento.



Canela ajuda no controle da glicemia?

VERDADE

Estudo aponta que especiarias como a canela e o cravo funcionam como um estímulo para o pâncreas fabricar mais insulina, o que ajudaria no controle do açúcar no sangue.



Adoçantes causam câncer?

MITO

Não existem evidências científicas de maior incidência de câncer neste grupo. Portanto a Sociedade Brasileira de Diabetes garante: o produto é absolutamente seguro.



Alimento diet é sem açúcar?

MITO

O que caracteriza um alimento como diet não é a falta do açúcar, mas sim a retirada total de algum nutriente (açúcar, sódio, gordura, proteína). Em geral destinam-se a grupos específicos, como diabéticos e hipertensos



Light?

Diet?

Zero?



Light x diet x zero

O endocrinologista Alfredo Halpern explica a diferença entre os tipos de alimento



Consumir tomate ou molho de tomate pode diminuir os riscos de câncer de próstata?

VERDADE

Existem diversos estudos que comprovam que o consumo de tomates ou molho de tomate, por serem ricos em licopeno, diminuem as chances de aparecimento de câncer de próstata e outros tipos e câncer.



Pimenta emagrece e melhora o humor?

VERDADE

A pimenta é considerada um alimento termogênico - quando se ingere algo apimentado tem-se um gasto energético aumentado. Além do efeito emagrecedor, as pimentas podem trazer felicidade. Tudo porque a pimenta vermelha contém uma substância chamada de capsaicina. Já pimenta do reino, a piperina. Ambas dão aquela sensação de ardor na língua. A ardência é ótima porque provoca uma sensação de bem-estar.



Comer maçã provoca fome?

VERDADE

A maçã tem uma acidez que estimula a liberação do suco gástrico pelo estômago. A fruta possui uma substância chamada ácido málico - que faz com que a digestão seja mais rápida e a sensação de fome também.



Cenoura faz bem para a visão?

VERDADE

A cenoura contém grande quantidade de betacaroteno, a substância que dá origem à vitamina A. Sua carência, no entanto, pode provocar a cegueira noturna (a incapacidade de adaptar-se ao escuro) e até a perda da visão.



