

Barrinha de cereal “engordiet”

Cuidado. O que era para ser uma opção leve, saudável e nutritiva pode ser uma guloseima que não faz bem algum à saúde, e ainda engorda

TEXTOS: CAROL SCOLFORO
FOTO: LUCAS ABOUDDIB

■ Quando chegaram ao comércio, elas atraíram seu público de cara. Afinal, até então, quem queria um jeito prático e rápido de se nutrir, tinha de providenciar sua alimentação em casa. Práticas, as barrinhas de cereais logo conquistaram seu lugar na bolsa ou na gaveta do escritório de quem estava ou não de dieta.

No entanto, alguns anos depois, basta uma pesquisa rápida pelas prateleiras dos supermercados para perceber que elas já não são mais as mesmas. Chantilly diet, marshmallow, chocolate e até doce de leite têm invadido a composição do que, inicialmente, era um produto livre de calorias.

Como confirma a nutricionista clínica funcional Daniela Jobst, para ficarem mais atrativas, realmente as barrinhas andam mais açucaradas. Ela, inclusive, nem indica mais essa opção a seus pacientes.

Afinal, o que era para ser uma porção de nutrientes instantânea, e prática para quem tem a rotina corrida, se transformou em uma guloseima cheia de substâncias que não fazem bem algum à saúde.

ÍNDICE GLICÊMICO. Um bom exemplo são os flocos de arroz, presentes na maioria delas. “Eles

têm alto índice glicêmico. Para fazer bem ao organismo, os flocos devem ser de arroz integral ou quinoa”, destaca Daniela.

Outra dica é ter atenção à composição, e conferir detalhadamente o rótulo para saber o que está ingerindo. Geralmente, comemos uma barrinha de cereais quando não temos nada no estômago e até substituímos uma refeição por elas. E composições com xarope de glicose, por exemplo, são péssimas

nessa hora. “A glicose se transforma em gordura na mesma hora. Então, além de engordar, essas substâncias aumentam o nível de insulina no sangue. E isso, repetido na rotina, pode se tornar um diabetes tipo 2, pois a insulina não dará conta de catalisar esse açúcar sempre”, diz Daniela.

Esqueça também as que contêm corantes e conservantes. Essas substâncias atacam os hormônios e causam uma sé-

rie de doenças no seu organismo. Aspartame é outro grande vilão. “É uma bomba química no corpo humano, evite ao máximo”, aponta.

A nutricionista ainda aponta que um grande erro é se prender às calorias e esquecendo de comparar os nutrientes. “Não importa a quantidade de calorias, o que importa é como seu organismo usará esses elementos”, esclarece.

Ou seja, tudo bem escolher uma barrinha com menos calorias, mas prefira uma que tenha gorduras boas, como as que têm castanhas, amêndoas e outros oleaginosos - eles diminuem a absorção de açúcar pelo organismo, e contêm fibras.



Receita Barrinha de cereais

■ Misture farofa de castanha do Pará, damascos, granola, mel, coco ralado, amêndoas, frutas secas, aveia, quinoa, e flocos de linhaça dourada (ou a linhaça dourada triturada - aberta ela tem mais lignanas, que fazem bem ao organismo). Amasse tudo até ter uma certa liga, corte em pedacinhos e leve ao forno até atingir uma consistência dura. Está pronto. Envolve em plástico filme e tenha sempre na bolsa, para matar a fome.



■ Daniela Jobst, Nutricionista Clínica Funcional. Tel.: (11) 3085-0410
Site: www.nutrijobst.com

✓ Você presta atenção nos rótulos do que consome? Participe do fórum.

www.gpcvitoria.com.br/gazeta

LOJA DE CABELOS
Vitória Cabelos Naturais

A Melhor Loja de cabelos do Brasil!
Mude seu visual, fique mais bonita!

Fone (51) 3085-0410
Rua Manoel Gomes, 40 - Vila Santa Lúcia
Imbuizinho - Vitória - ES

Fone (51) 3085-4007
Rua Dr. Faria, 90 - Loja 06
Sítio Três Cordeiros - Vitória - ES