

## NUTRIÇÃO

# Preciosidade do cardápio

Fonte de potássio, mineral importante na redução da pressão arterial, a banana desempenha papel essencial na contração muscular, além de melhorar o humor

LILIAN MONTEIRO

Você imagina o mundo sem banana, a fruta mais popular do planeta? Mais de 100 bilhões da fruta são consumidos anualmente e esse é um risco real. A ameaça que pode provocar a extinção da espécie mais comum, a Cavendish (no Brasil, banana d'água e/ou nanica), e que pode se estender a todas por causa de um fungo, é preocupação de pesquisadores, que estudam uma solução. Enquanto todos vivem a expectativa, o receio é o impacto que causaria tanto na economia quanto na dieta de vários países. A nutricionista Pâmela Sarkis, da Nutripas – Nutrição personalizada, enfatiza que a fruta é “boa fonte de energia e de rápida absorção, ideal para pré-treino. Fonte de potássio, mineral importante na redução da pressão arterial, participa da bomba de sódio e potássio no organismo, que é responsável pelo transporte de substâncias para dentro e fora das células. Desempenha papel importante na contração muscular e melhora do humor, já que contém uma substância conhecida como triptofano, que é convertida em serotonina e atua como relaxante (para a mente). Ótima opção para prevenção de TPM”.

Pâmela diz que a variedade mais comum consumida em Minas Gerais é a prata, que fornece cerca de 89 calorias por 100 gramas de polpa, sendo esta proveniente de carboidratos (23g, sendo 14g de açúcares), proteínas (1,1g) e gorduras (0,3g). As fibras presentes são representativas mas não somam calorias (2,6g) e o mineral mais importante destacado é o potássio (358mg). “O valor nutricional de cada espécie de banana sofre pequena variação, principalmente no teor de minerais. A casca da banana fornece, em média, duas vezes mais minerais que a polpa, mas não damos valor nem consumimos muito, embora seja comestível”.

A nutricionista alerta que a banana tem vários benefícios, mas também restrições. “Por conter carboidratos de rápida absorção, os diabéticos e obesos devem ficar atentos. Pessoas com problemas renais ou na bomba de sódio e potássio também devem consumir sob orientação de médico ou nutricionista.” Sobre a questão do peso, pois muitos acham que a fruta engorda, Pâmela explica que “depende da quantidade e de como a banana será consumida, já que, qualquer carboidrato em excesso, principalmente com alto teor de açúcar (da própria fruta) engorda”.

Para Pâmela, a melhor hora de comer banana é no café da manhã ou na forma de lanche, sempre combinada com fontes de outros macronutrientes, como proteínas e gorduras boas. “Isso é recomendado para diminuir o índice glicêmico (IG) da refeição, já que o IG individual da banana é elevado. Nesse caso, a digestão fica mais lenta e o açúcar é absorvido de maneira devagar. A vantagem é que a refeição ‘vai durar mais tempo’”. Ela sugere quatro opções: “uma banana com uma colher de sopa de castanhas variadas ou amendoim; uma banana mais uma fatia de queijo; uma banana mais um iogurte light e uma tapioca ou pão integral com banana e creme de amendoim sem açúcar. Você pode consumi-la também cozida com especiarias (canela, cardamomo, anis), assada com canela, em forma de bolos ou congelada. A textura da banana é ótima para fazer vitaminas tipo frozen e sorvetes”.

Caso tenha dúvida na hora de escolher qual comprar, Pâmela dá algumas dicas. “A prata tem mais potássio e é mais indicada para atletas. A caturra é a mais doce e mole, ideal para adoçar

preparações (sucos e vitaminas) e uso em receitas quentes (bolos e tortas). A banana-maçã é mais tenra e não funciona muito em receitas, mas daria certo picada em uma farofa. Já para combinação em pratos gastronômicos, a mais usada é a da terra, que tem coloração amarelada bonita e não sofre degradação na estrutura quando grelhada, cozida ou frita.”

**PREBIÓTICOS** Junia Bethonico, nutricionista funcional da Clínica Saúde com Prazer, destaca a característica prebiótica da banana e exalta a biomassa. “Os prebióticos são substâncias não absorvidas pelo organismo, que chegam ao nosso intestino intactas e são fermentadas pelas bactérias lá presentes. Esse processo gera uma série de benefícios, como manutenção da flora intestinal, fortalecimento do sistema imunológico, estímulo ao funcionamento intestinal, ótima para quem tem constipação intestinal e muito mais. A banana é poderosa, principalmente a biomassa da banana-verde. Basta cozinhar por oito minutos na panela de pressão, descascar, bater no processador e guardar congelada em cubos para ser mais prático. Use no suco, no feijão, na massa de bolo. Sem gosto e sem cheiro, ela até tem uma cor feia, marrom, mas faz muito bem”.

Para espanto de muitos, Junia conta que há mais de 1 mil tipos de banana no mundo. A menor tem 10cm e pesa 50g e a maior pode atingir meio metro e chegar a 1kg. Ela reforça que o melhor é não consumi-la sozinha. “Para reduzir o índice glicêmico, acrescente chia, gergelim, uma excelente fonte de cálcio, barato e que o brasileiro consome pouco, ou alguma proteína, iogurte, com um fio de óleo de coco e, no caso de vitamina, só indico com leite vegetal, como o de arroz, mais aveia e linhaça.”

Junia dá dicas para não desperdiçar ou jogar fora a banana madura demais, com aspecto escuro, como se estivesse perdida. “Congele os pedaços, bata no liquidificador e ela vira sorvete. Acrescente o que quiser, cacau, morango etc. Tudo fica gostoso, porque a banana tem cremosidade. Faça para meu filho.” Fã da banana, a nutricionista enfatiza que é “uma fruta que não precisa lavar, não precisa de faca, é prática e não tem desculpa”. E completa. “É como minha avó diz, ‘banana mais água equivale a um litro de sangue’”.

## SEIS MOTIVOS PARA INCLUIR A BANANA NO CARDÁPIO:

- 1 – Tem triptofano, aminoácido que estimula a produção de serotonina, neurotransmissor que melhora o humor e regula o sono.
- 2 – Rica em fibras, combinada com aveia, granola, flocos de milho e mel traz maior sensação de saciedade.
- 3 – Pelo fato de a fruta ter aproximadamente 70% de água em sua composição, ela é digerida em tempo normal, derrubando mitos de que a sua digestão é demorada.
- 4 – Tem maior concentração de frutose, o que dificulta picos de glicose.
- 5 – Quanto mais verde, mais contribuirá para o bom funcionamento do intestino.
- 6 – Quanto mais madura, mais antioxidantes terá, ajudando a combater os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento celular.

FONTE: FLAVIA SALVITTI, HOSPITAL SAN PAOLO



A nutricionista Pamela Sarkis destaca que a banana é uma boa fonte de energia e de fácil absorção



RODRIGO CLEMENTE/EM/D.A PRESS - 9/12/15

“

É como minha avó diz, 'banana mais água equivale a um litro de sangue'”

■ Junia Bethonico, nutricionista funcional

## RECEITAS

### » SHEIK DE BANANA DE JUNIA BETHONICO

Banana, água, cacau, linhaça hidratada (uma colher de sopa de linhaça em três dedos de água para formar um gel, que funcionará como fermento, substituindo o ovo). Bata tudo no liquidificador e você terá um sheik delicioso

### » BOLO DE BANANA COM CANELA INTEGRAL (DE LIQUIDIFICADOR) PARA 15 PORÇÕES DE PÂMELA SARKIS

## INGREDIENTES:

- 2 bananas nanica (caturra) inteiras picadas para decorar;
- 5 colheres de sopa de açúcar demerara derretida em 100ml de água;
- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo;
- 1 xícara de chá de farinha de aveia (ou aveia em flocos);
- 1 xícara de chá de açúcar demerara;
- 3 bananas nanica grandes (caturra) ou 5 prata maduras;
- 3 ovos;
- 150ml de leite integral ou desnatado;
- 150ml de óleo de girassol;
- 1 colher de sopa de canela em pó;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 1 colher de sopa de essência de baunilha.

## MODO DE PREPARO:

Faça uma calda, fervendo 100ml de água e cinco colheres de sopa de açúcar demerara, deixe em fogo baixo por cinco minutos até engrossar, cubra a parte de baixo da forma, coloque as fatias de banana da decoração e reserve. Coloque no liquidificador o leite, os ovos, o óleo, a essência e as bananas e bata bem até a mistura ficar homogênea. Depois que tiver tudo misturado, deixe na potência baixa por dois minutos. Coloque em uma tigela todos os outros ingredientes secos, inclusive o fermento, e misture bem. Adicione aos poucos, mexendo bem (use o fuê se tiver), os líquidos nos secos. Se a forma não for antiaderente, você deverá untar as laterais com óleo de girassol também. Cubra com a massa e leve ao forno para assar em fogo baixo, a 180 graus, por 45 a 55 minutos. Esse bolo fica mais molhado por dentro. Desenforme, decore com canela polvilhada e sirva.

Incluída na alimentação diária, fruta traz vários benefícios à saúde



FREEIMAGES.COM/JOHN DOE