

# Batido Anti-Radical



## Ingredientes

ANTI-OXIDANTES

**Vitamina C:** Morangos, Papaia, Manga

**Vitamina E:** Maçãs, Pêssegos

**Vitamina A:** Leite

**Carotenóides:** Cenoura (sumo)

Este batido, se for preparado mesmo antes de beber, está cheio de **ANTI-OXIDANTES**, que nos protegem contra a acção dos **RADICAIS LIVRES!!!!**

## O que são, os **RADICAIS LIVRES** ?

Os radicais-livres são moléculas muito reactivas que oxidam os vários componentes das nossas células (ADN, o ARN, as proteínas, os lípidos e os açúcares) e fazem com que deixem de poder ter as suas funções normais. O resultado? As nossas células começam a funcionar cada vez pior ou deixam mesmo de funcionar.

## De onde vêm, os **RADICAIS LIVRES** ?

Alguns aparecem como "efeito secundário" do normal funcionamento das nossas células. Mas há outros que vêm do ambiente (fumo do cigarro, poluição, ultravioletas...)

O nosso corpo está preparado para os eliminar, mas há lesões que se acumulam durante os anos, e o nosso corpo envelhece. A alimentação também fornece ao nosso organismo algumas das defesas contra os radicais-livres: os **ANTI-OXIDANTES**.

## O que são, os **ANTI-OXIDANTES**?

Os anti-oxidantes são moléculas que nos protegem dos radicais livres, porque os eliminam antes deles oxidarem os compostos das nossas células. As nossas células produzem alguns anti-oxidantes, como por exemplo algumas enzimas e a glutathione.

Mas uma parte dos anti-oxidantes são obtidos a partir da nossa alimentação:

### **Vitamina C**

laranja  
limão  
papaia  
amora  
morangos  
manga  
tangerina  
batatas  
couve  
espinafres  
couve de Bruxelas  
couve flor  
pimentos vermelhos  
e verdes  
bróculos  
rábanos  
nabo  
tomate

### **Vitamina A**

leite  
ovos  
fígado

### **Polifenóis**

frutos silvestres  
salsa  
azeitonas  
chá  
cebolas  
limão  
pimentos

### **Vitamina E**

maçãs  
alperces  
pêssegos  
óleos vegetais  
frutos secos  
vegetais verdes  
fígado  
frango  
peru  
ovos

### **Coenzima Q-10**

carne  
sardinhas  
atum  
espinafres  
bróculos  
amendoim

### **Carotenóides**

cenouras  
bróculos  
couves  
alfaces  
laranjas  
papaia  
mangas  
kivis  
ameixas

### **Selénio**

### **Cobre**

### **e Zinco**

grãos de cereal  
carne  
peixe

Por isso é muito importante que saibamos quais os alimentos que devemos comer e como fazer para manter essas substâncias tão importantes nos alimentos, quando os cozinhamos.

1 - Deixe a fruta no frigorífico sem ser corada, até a altura de fazer o batido.

Os antioxidantes são facilmente destruídos por oxidação ao ar. Para os preservar nos alimentos, como frutos e vegetais, devem ser deixados no frigorífico, sem serem cortados, até a altura de serem consumidos. Também se devem cortar estes alimentos em pedaços grandes para que a superfície de contacto com o ar seja mais pequena.



2 - Corte a fruta em pedaços.



Já reparou que quando corta algumas frutas, como a banana, ela fica escura? Isso é porque está a ser atacada pelo oxigénio do ar. Se a salpicar com sumo de limão (tem muita vitamina C - um excelente anti-oxidante) isso já não acontece.

3 - Deite para a misturadora, adicione leite, bata e já está !!! Um batido cheio de anti-oxidantes para atacar os radicais livres !!!!!

### CONSELHOS PARA MANTER OS SEUS ALIMENTOS CHEIOS DE ANTI-RADICAIS

- A maioria dos anti-oxidantes são destruídos pelo calor. Quando se cozem legumes, deve-se usar pouca água e reduzir o tempo de cozedura. É preferível cozer a vapor!!!!
- A vitamina C perde-se para a água de cozedura. Pode guardar a água de cozer para fazer sopa!
- Os sumos de fruta naturais devem ser consumido imediatamente após serem feitos ou guardados no frigorífico TAPADOS.
- A luz destrói a vitamina E: evite o contacto com a luz.
- A cozedura de alimentos com carotenóides não é completamente má, porque apesar de os destruir, a cozedura também ajuda a sua absorção.

### SABIA QUE...?

- A cor vermelha dos frutos e vegetais (morangos, tomates, etc) é devido ao licopeno – um tipo de carotenóide - e que a cor laranja das cenouras é devido ao caroteno – outro carotenóide?



- O chá verde é uma excelente fonte de antioxidantes, assim como o mel?
- Os radicais livres são um dos grandes causadores de cancro, doenças cardiovasculares e a doença de Alzheimer ?

- Se for fumador, tem muito menos anti-oxidantes a circular no sangue?