

Conheça os alimentos mais saudáveis das Festas Juninas



Apesar de encontrarmos nas Festas Juninas comidas gordurosas e calóricas, muitos dos ingredientes tipicamente servidos nos arraiais são, na verdade, benéficos à saúde. O principal problema está no modo como as comidas são preparadas, por exemplo, quando são adicionados itens com alto valor calórico

como o açúcar, o leite condensado, etc. ou quando são fritas.

Conheça esses alimentos:

- ♦ **Amendoim:** É uma ótima fonte de vitamina C, potássio, magnésio, ferro e fibras, que contribuem para o bom funcionamento do intestino.
- ♦ **Milho:** Apresenta todos os benefícios presentes no amendoim e ainda é fonte de vitamina A, folato (necessário para produzir glóbulos vermelhos) e tiamina (auxilia no metabolismo da energia, mantém o apetite e as funções nervosas em equilíbrio).
- ♦ **Abóbora:** É fonte de Vitamina A e antioxidantes.
- ♦ **Mandioca:** Oferece fibras, vitaminas do complexo B (especialmente a vitamina B3, ou niacina) e potássio.
- ♦ **Batata doce:** Tem um índice glicêmico baixo, isso significa que ela eleva lentamente a taxa de açúcar no sangue e assim, libera pouca insulina (hormônio que está relacionado ao acúmulo de gordura corporal).
- ♦ **Pinhão:** Contém vitaminas do complexo B - cálcio, fósforo e proteínas. Além disso, é fonte de ômega 6 e 9, que auxiliam no controle do colesterol sanguíneo.
- ♦ **Vinho:** Apesar de conter teor alcoólico, possui propriedades funcionais para o nosso organismo. Se consumido com moderação, protege o coração das doenças cardiovasculares, graças à presença de flavonoides e resveratrol. É também um alimento antioxidante, que combate os radicais livres e aumenta as taxas de colesterol bom no sangue.