

## Alimentos que ajudam a prevenir o diabetes

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:24/11/2008

O diabetes tipo 2 é o tipo mais comum da doença e costuma afetar pessoas com mais de 40 anos de idade. Suas causas estão relacionadas aos hábitos alimentares, ao sedentarismo e à obesidade. Saiba mais...

O diabetes tipo 2 é o tipo mais comum da doença e costuma afetar pessoas com mais de 40 anos de idade. Suas causas estão relacionadas aos hábitos alimentares, ao sedentarismo e à obesidade. Alguns alimentos ajudam a prevenir o surgimento do diabetes tipo 2. O livro "100 Receitas de Saúde - Alimentos Para Rejuvenescer", da Publifolha, lista o amendoim, o azeite, o hadoque (peixe parente do bacalhau), a aveia, o trigo integral e a soja como alimentos que ajudam a prevenir a doença. O livro traz uma coleção de 100 receitas antioxidantes, fortalecedoras e rejuvenescedoras que melhoram a saúde e ajudam a manter a boa disposição. Saiba mais sobre o livro. Leia abaixo trechos do livro que falam sobre as propriedades dos alimentos sugeridos para a prevenção do diabetes. Vale ressaltar que não existe uma "fórmula mágica" que garanta êxito contra o surgimento da doença.

**Azeite de Oliva** O azeite de oliva, um dos ingredientes mais consumidos pelos povos mediterrâneos, contém gorduras e antioxidantes fundamentais para a saúde e a beleza. Obtido pela pressão de azeitonas, o azeite contém vitamina E, que ajuda a manter a pele sem rugas e os cabelos brilhantes. O azeite é rico em gorduras monoinsaturadas, que possuem propriedades anticancerígenas, reduzindo a pressão sanguínea e prevenindo o diabetes.

**Amendoim** O amendoim é rico em nutrientes bons para o coração. Entre todas as castanhas, é a que fornece mais proteína. O amendoim contém muitas gorduras monoinsaturadas, que reduzem o colesterol e previnem a formação de coágulos nas artérias, evitando doenças cardíacas. A arginina, um aminoácido, tem a mesma função: o organismo a converte em óxido nítrico, que dilata os vasos sanguíneos e previne coágulos. O amendoim é rico em vitamina E, que combate as rugas e deixa os cabelos brilhantes. Devido ao baixo índice glicêmico, ajuda a prevenir o diabetes do adulto.

**Hadoque Parente do bacalhau**, o hadoque contém muitos nutrientes que ajudam a manter a juventude e a boa forma. O hadoque é fonte de várias vitaminas do complexo B, que são benéficas para o cérebro e combatem a fadiga. Tem muito ácido fólico, que reduz os níveis de homocisteína no organismo, prevenindo doenças cardíacas, diabetes e osteoporose. Estudos apontam que também seja anticancerígeno. Esse peixe é ainda rico em iodo, necessário para produzir hormônios da tireóide, que regulam o metabolismo. Também contém zinco, importante para a imunidade; enxofre, bom para a pele; e cálcio, que fortalece os ossos, contribuindo para a prevenção de doenças como a osteoporose.

**Aveia** A aveia é muito versátil e é utilizada para prevenir doenças cardíacas e aumentar a imunidade. Além de ser uma rica fonte de carboidratos, a aveia tem muitas fibras, mantém a taxa de açúcar no sangue estável, previne o diabetes e baixa o colesterol. Contém antioxidantes poderosos que rejuvenescem, incluindo a vitamina E, o tocotrienol, o ácido ferúlico e o ácido caféico, combatendo os radicais livres e prevenindo diversos males, como as doenças cardíacas, a obesidade e problemas de visão. Em uso tópico, a aveia tem propriedades antiinflamatórias e suaviza a pele.

**Trigo Integral** Alimento básico da dieta ocidental, o trigo contém muitas proteínas, fornecendo vitamina B e minerais. O trigo integral é um cereal nutritivo e saudável. Valiosa fonte de proteína, contém elementos construtores para pele, cabelos e unhas. Por produzir energia, combate

a fadiga. Contém muitas vitaminas do complexo B, inclusive a vitamina B6, que é benéfica para os nervos, evita o diabetes do adulto e melhora a capacidade de registrar, reter e distribuir informações. O grão é ainda uma boa fonte de zinco, que aumenta a imunidade e fortalece a visão. Soja Esta leguminosa versátil é essencial para a dieta dos japoneses, que têm o maior nível de longevidade do mundo. No Ocidente, a soja é mais conhecida por seus derivados - tofu, leite, suco e iogurte de soja - e pelos substitutos da carne, como a proteína texturizada. A soja é uma excelente fonte de proteína vegetal, fibras e carboidratos complexos. É conhecida por reduzir o colesterol e prevenir taxas altas de triglicérides, que podem provocar doenças cardíacas. Além disso, a soja contém antioxidantes que preservam a juventude, como o ácido fítico, que ajuda a evitar a formação de coágulos nas artérias. No entanto, talvez o melhor atributo da soja seja o fato de conter muitos microelementos, como as saponinas e as isoflavonas - flavonóides que são convertidos pelo organismo em fitoestrógenos, que, por sua vez, apresentam propriedades anticancerígenas, benefícios aos ossos e diminuem o risco de doenças cardiovasculares. Esta leguminosa contém vitamina E - vital para pele e cabelos -, e vitaminas do complexo B, que fortalecem o sistema nervoso, evitando que o estresse provoque envelhecimento precoce. Seu índice glicêmico é extremamente baixo, ajudando na prevenção do diabetes e aliviando vários sintomas da menopausa. Fonte: Portal da Educação Física Folha Online - Diabetes - 24/11/2008