



INFORMATIVO APOEMA

www.apoema.com.br

ANO 4 - VOL160- 17/SET-2012

Zoom na Informação Ambiental

Nutricionista lista os 10 piores alimentos para sua saúde



Que atire a primeira pedra quem não se rende a um fast food, salgadinho ou cachorro-quente e depois fica preocupado com as calorias que ingeriu. Mas o que pouca gente sabe é que os perigos desses alimentos vão muito além da questão estética e podem ser um risco para a saúde. Para esclarecer esses problemas, a nutricionista Michelle Schoffro Cook listou os dez piores alimentos de todos os tempos.

10º lugar: Sorvete - Apesar de existirem versões mais saudáveis que os tradicionais sorvetes industrializados, a nutricionista adverte que esse alimento geralmente possui altos níveis de açúcar e gorduras trans, além de corantes e saborizantes artificiais, muitos dos quais possuem neurotoxinas – substâncias químicas que podem causar danos no cérebro e no sistema nervoso.

9º lugar: Salgadinho de milho - De acordo com Michelle, desde o surgimento dos alimentos transgênicos a maior parte do milho que comemos é um "Frankenfood", ou "comida Frankenstein". Ela aponta que esse alimento por causar flutuação dos níveis de açúcar no sangue, levando a mudanças no humor, ganho de peso, irritabilidade, entre outros sintomas. Além disso, a maior parte desses salgadinhos é frita em óleo, que vira ranço e está ligado a processos inflamatórios.

8º lugar: Pizza - Michelle destaca que nem todas as pizzas são ruins para a saúde, mas a maioria das que são vendidas congeladas em supermercados está cheia de condicionadores de massa artificiais e conservantes. Feitas farinha branca, essas pizzas são absorvidas pelo organismo e transformadas em açúcar puro, causando aumento de peso e desequilíbrio dos níveis de glicose no sangue.

7º lugar: Batata frita - Batatas fritas contêm não apenas gorduras trans, que já foram relacionadas a uma longa lista de doenças, como também uma das mais potentes substâncias cancerígenas presentes em alimentos: a acrilamida, que é formada quando batatas brancas são aquecidas em altas temperaturas. Além disso, a maioria dos óleos utilizados para fritar as batatas se torna rançosa na presença do oxigênio ou em altas temperaturas, gerando alimentos que podem causar inflamações no corpo e agravar problemas cardíacos, câncer e artrite.

6º lugar: Salgadinhos de batata - Além de causarem todos os danos das batatas fritas comuns e não trazerem nenhum benefício nutricional, esses salgadinhos contêm níveis mais altos de acrilamida, que também é cancerígena.

5º lugar: Bacon - Segundo a nutricionista, o consumo diário de carnes processadas, como bacon, pode aumentar o risco de doenças cardíacas em 42% e de diabetes em 19%. Um estudo da Universidade de Columbia descobriu ainda que comer 14 porções de bacon por mês pode danificar a função pulmonar e aumentar o risco de doenças ligadas ao órgão.

4º lugar: Cachorro-quente - Michelle cita um estudo da Universidade do Havaí, que mostrou que o consumo de cachorros-quentes e outras carnes processadas pode aumentar o risco de câncer de pâncreas em 67%. Um ingrediente encontrado tanto no cachorro-quente quanto no bacon é o nitrito de sódio, uma substância cancerígena relacionada a doenças como leucemia em crianças e tumores cerebrais em bebês. Outros estudos apontam que a substância pode desencadear câncer colorretal.

3º lugar: Donuts (Rosquinhas) - Entre 35% e 40% da composição dos donuts é de gorduras trans, "o pior tipo de gordura que você pode ingerir", alerta a nutricionista. Essa substância está relacionada a doenças cardíacas e cerebrais, além de câncer. Para completar, esses alimentos são repletos de açúcar, condicionadores de massa artificiais e aditivos alimentares, e contém, em média, 300 calorias cada.

2º lugar: Refrigerante - Michelle conta que, de acordo com uma pesquisa do Dr. Joseph Mercola, "uma lata de refrigerante possui em média 10 colheres de chá de açúcar, 150 calorias, entre 30 e 55 mg de cafeína, além de estar repleta de corantes artificiais e sulfitos". "Somente isso já deveria fazer você repensar seu consumo de refrigerantes", diz a nutricionista. Além disso, essa bebida é extremamente ácida, sendo necessários 30 copos de água para neutralizar essa acidez, que pode ser muito perigosa para os rins. Para completar, ela informa que os ossos funcionam como uma reserva de minerais, como o cálcio, que são despejados no sangue para ajudar a neutralizar a acidez causada pelo refrigerante, enfraquecendo os ossos e podendo levar a doenças como osteoporose, obesidade, cáries e doenças cardíacas.

1º lugar: Refrigerante Diet - "Refrigerante Diet é a minha escolha para o Pior Alimento de Todos os Tempos", diz Michelle. Segundo a nutricionista, além de possuir todos os problemas dos refrigerantes tradicionais, as versões diet contêm aspartame, que agora é chamado de AminoSweet. De acordo com uma pesquisa de Lynne Melcombe, essa substância está relacionada a uma lista de doenças, como ataques de ansiedade, compulsão alimentar e por açúcar, defeitos de nascimento, cegueira, tumores cerebrais, dor torácica, depressão, tonturas, epilepsia, fadiga, dores de cabeça e enxaquecas, perda auditiva, palpitações cardíacas, hiperatividade, insônia, dor nas articulações, dificuldade de aprendizagem, TPM, câibras musculares, problemas reprodutivos e até mesmo a morte.

"Os efeitos do aspartame podem ser confundidos com a doença de Alzheimer, síndrome de fadiga crônica, epilepsia, vírus de Epstein-Barr, doença de Huntington, hipotireoidismo, doença de Lou Gehrig, síndrome de Lyme, doença de Ménière, esclerose múltipla, e pós-pólio. É por isso que eu dou ao Refrigerante Diet o prêmio de Pior Alimento de Todos os Tempos", conclui.

Fonte: Portal EcoD

<http://www.ecodesenvolvimento.org/posts/2011/abril/nutricionista-lista-os-10-piores-alimentos-para#ixzz26g3z1k6j>



FAST-FOOD - "comida rápida" em inglês), é o nome genérico dado ao consumo de refeições que podem ser preparadas e servidas em um intervalo pequeno de tempo. São comercializados desta maneira os sanduíches, pizzas e pastéis (no Brasil), entre outros. Aplica-se comumente à comida vendida em lojas pertencentes às grandes redes de alimentação. O mesmo alimento, que por vezes é vendido como refeição rápida, pode também ser consumido em restaurantes. O fast-food virou sinônimo de um estilo de vida estressante que vem sendo criticado desde o final do século XX. O principal movimento organizado de contraposição é chamado de **slow food** ("comida lenta"), e teve sua origem na Itália, no ano de 1986. Alimentos servidos nas ruas, por vendedores ambulantes, conhecida também como street food ("comida de rua") é uma prática que remonta à Antiguidade e tem presença em praticamente todas as regiões do mundo moderno e que pode ser considerada uma forma de fast-food. Fonte: Wikipédia



SLOW-FOOD - Slow Food é um movimento mundial que vem se opor a toda a correria do mundo atual, contra a necessidade que foi criada de se comer correndo e de tudo que isto acarreta ao ser humano e ao planeta terra. Segundo o site oficial do Slow Food Brasil (<http://www.slowfoodbrasil.com/>): "O Slow Food é uma associação internacional sem fins lucrativos fundada em 1989 como resposta aos efeitos padronizantes do fast food; ao ritmo frenético da vida atual; ao desaparecimento das tradições culinárias regionais; ao decrescente interesse das pessoas na sua alimentação, na procedência e sabor dos alimentos e em como nossa escolha alimentar pode afetar o mundo. O Slow Food segue o conceito da ecogastronomia, conjugando o prazer e a alimentação com consciência e responsabilidade(...)"
Fonte: <http://chefmateusvalverde.blogspot.com.br/>



NUTRICIONISTA - O nutricionista é um profissional de saúde com formação generalista, humanista e crítica. Está capacitado para atuar visando à segurança alimentar e à atenção dietética, em todas as áreas do conhecimento em que a alimentação e nutrição se apresentem fundamentais para a promoção, manutenção e recuperação da saúde e para a prevenção de doenças de indivíduos ou grupos populacionais. Sua atuação contribui para a melhoria da qualidade de vida e deve ser pautada em princípios éticos, com reflexões sobre a realidade econômica, política, social e cultural do país. Fonte: Wikipédia

SEÇÃO POEMA DE CORAÇÃO VERDE

Meio Ambiente % Ofegante Por Viver %
Emanoel Ferreira da Silva – “Manollo Ferreira”

Raios de sol... Lua a cintilar...

No frio... Ao calor...

A fauna

A flora

Respira!

Biodiversidade

O vento... No ar...

A terra em água... Riachos... Rios... Ao mar

Animais

Vegetais

Micro

Macro

Ser vivo

Respira!

Ecosistema em existência

Num sopro do tempo inspira

A andar

A nadar

A voar

A rastejar

A vegetar

Na natureza em perseverança do não pra vida expirar

Num mundo por esperança a fecundar

A gerar

A criar

A plantar

A preservar

O meio ambiente

A respirar...

Blog: <http://manolloferreira.blogspot.com.br/2011/06/meio-ambiente-ofegante-por-viver.html?spref=fb>

“Com criatividade é que se muda o mundo para melhor! Se cada um usar a criatividade em suas atividades, com seus talentos e capacidades, mudamos o mundo mais rápido!” (Bere Adams)

5a. BioNat Expo

Abre na próxima sexta-feira, dia 21, a 5a. BioNat Expo em Porto Alegre na Usina do Gasômetro

A BioNat Expo vai completar 5 edições e traz novidades para comemorar a data com seus expositores, patrocinadores, parceiros, amigos e simpatizantes: novos expositores vindos da Bahia, Santa Catarina, Paraná e São Paulo: Herbia Cosméticos e Óleos Naturais Orgânicos, Camiseta feita de Pet , Cativa Natureza-Cosmética Orgânicos, Editora Ponte do Bras il, Alva Cosméticos Orgânicos, Fino Coco- Óleo de Coco Orgânico, Revista Planeta e a internacional Wiona-Fraldas Ecológicas e Descartáveis da Alemanha.

Com cerca de 80 expositores de diversas cidades, o evento reúne orgânicos, agroecológicos, fitoterápicos e sustentáveis, de 21 a 23, das 09hrs às 20hrs, na Usina do Gasômetro, em Porto Alegre, abrindo as comemorações da Semana da Primavera. Produtores, compradores e consumidores participam do evento, anual, dedicado ao desenvolvimento sustentável, com espaços culturais, oficinas de educação ambiental e alimentar, workshops, painéis, exposições, instalações, negócios. O projeto é pioneiro no Estado, sua primeira edição foi em novembro de 2008 e contou com forte apoio do setor de orgânicos e ecológicos do Estado. A cada ano tem registrado expressivo avanço quantitativo e qualitativo, se consolidando como importante manifestação para o desenvolvimento da cadeia produtiva do setor, no Sul do Brasil.

A BioNat Expo é uma vitrine e ponto de encontro de negócios e integração para o segmento, oportunizando a oferta de produtos orgânicos de qualidade, através da participação de marcas certificadas. Oferece um panorama da agroindústria orgânica gaúcha e proporciona o fomento e a promoção comercial, a geração de negócios, a promoção do segmento, da saúde e da preservação ambiental. O acontecimento, estimula e propicia, na capital gaúcha, a sinergia ideal para a geração de negócios, aumento do consumo de produtos orgânicos, agroecológicos e sustentáveis e, conseqüentemente, da produção. Movimenta a economia do Estado, gerando emprego e renda e traz visibilidade às empresas expositoras por reunir um público consumidor, qualificado, multiplicador e formador de opinião.

Simultaneamente, durante os três dias do evento, acontece uma programação intensa, com diversas atividades gratuitas, abertas e inclusivas para conscientizar a população sobre a importância da sustentabilidade ambiental para a preservação da vida no planeta. A BioNat Expo é um projeto selecionado para participar do Programa PRIME - Primeira Empresa Inovadora da FINEP/Ministério da Ciência e Tecnologia. O Programa incentiva ações inovadoras e o empreendedorismo. Está inserido nas atividades da Copa2014 e participa do Projeto SEBRAE RS de qualificação para a Copa2014.

Para conhecer quem estará na BioNat Expo, na Usina do Gasômetro, de 21 a 23 de setembro, das 09hrs às 20hrs, e se inscrever para as oficinas, gratuitas de educação ambiental e alimentar, visite o site <http://www.bionatexpo.com.br>

info@bionatexpo.com.br 51 3228 8692/51 9117 5018

CIRANDA APOEMA:
www.apoema.com.br
www.revistaeea.org
www.amigosdanatureza.net
[Http://projetoapoema.blogspot.com/](http://projetoapoema.blogspot.com/)

Informativo elaborado por:
Projeto Apoema: www.apoema.com.br
Edição: Berenice Gehlen Adams
Jornalista Resp.- Alice Gehlen Adams
Mtb 12690
Contato: bere@apoema.com.br
Participe, envie sugestões ou conte sua experiência!