Gerência de Qualidade de Vida
Gerência de Comunicação
TJ-PB

Alimentos para o microbioma parte 2

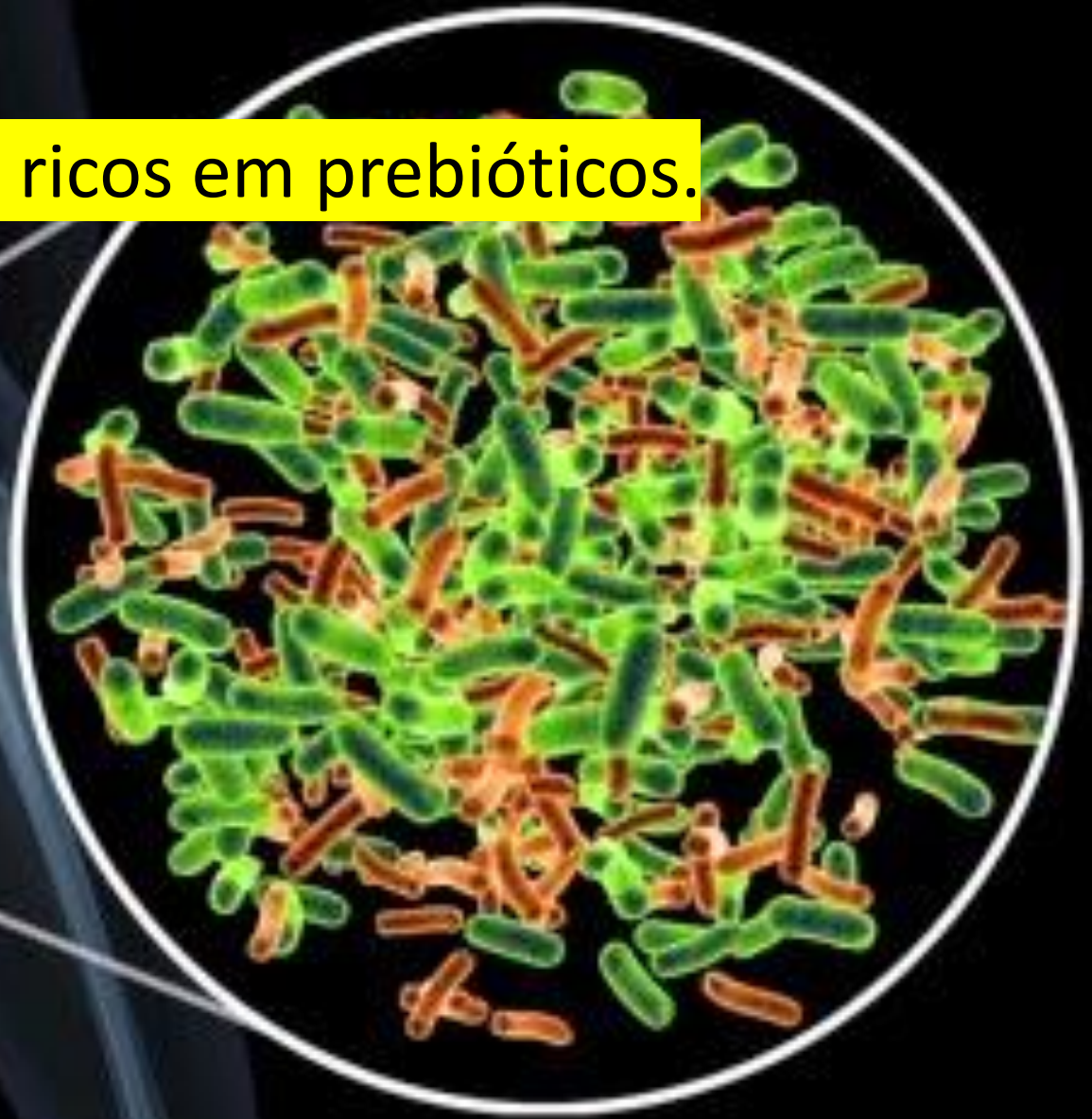


Amigos da mente: Nutrientes e bactérias que vão curar e proteger seu cérebro/ David Permulter com Kristin Loberg-1ª ed- São Paulo: Paralela, 2015.

Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em CC BY-NC-ND

Dica número 4: Escolha alimentos ricos em prebióticos.

- **Um dos benefícios de possuir bactérias boas no intestino é a capacidade que elas têm de usar os alimentos ricos em fibras que consumimos, e que do contrário não seriam digeríveis, como substrato do próprio metabolismo. Ao metabolizar esse alimentos que normalmente não seriam digeríveis produzem ácidos graxos de cadeia curta, que melhoram o revestimento intestinal, regulam a absorção de sódio e água, reduzem o PH do intestino, reduzem os processos inflamatório, melhoram as funções imunológicas e proporcionam a sensação de satisfação e saciedade.**



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em CC BY-NC

Quais as características dos prebióticos?

- Devem ser não digeríveis. Devem passar pelo estômago sem ser quebrados pelos ácidos gástricos ou pelas enzimas.
- Devem ser fermentáveis ou metabolizados pelas bactérias do intestino.
- Tem que resultar em benefícios para a saúde.



Principais fontes de prebióticos naturais

- Goma acácia
- Raiz de chicória crua
- Tupinambo cru
- Folhas de dente-de-leão cruas
- Alho cru
- Alho-poró cru
- Cebola crua
- Aspargos crus



Obs: objetivo diário comer 12 gramas.

Dica número 5: Beba água filtrada

- Para evitar as substâncias químicas destruidoras do intestino como o cloro. Certifique-se que o filtro que você usa retira o cloro e outro contaminantes. Mantenha-o limpo e siga as instruções do fabricante.



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em CC BY


Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em CC BY-NC

Dica número 6: Faça um jejum a cada estação.

- No jejum a gordura é quebrada em moléculas especializadas, chamadas cetonas. Uma delas em especial o beta-hidroxibutirato, é um combustível superior para o cérebro. Que, também, é conseguido acrescentando óleo de coco à dieta .
- A via Nrf2 é ativada por meio do jejum. Via que aumenta a proteção antioxidante e na desintoxicação e diminuição dos processos inflamatórios.
- A redução da ingestão calórica retarda o envelhecimento, reduz as doenças crônicas relacionadas à idade e prolonga a vida, aumenta a sensibilidade à insulina, reduz o estresse oxidativo.
- A ideia de reduzir a ingestão diárias de calorias não agrada a muitos. Mas jejuns intermitentes- uma restrição total de calorias durante 24-72 horas, em intervalos regulares ao longo do ano são administráveis.

Protocolo para o jejum

- Nada de comida, mas bastante água(evite cafeína) por um período de 24 horas. Se está tomando algum medicamento, não deixe de tomá-lo(se toma remédios para o diabetes, consulte seu médico). Depois experimente 72 horas, para aumentar seus benefícios. Recomendo pelo menos 4 jejuns anuais; uma excelente prática pode ser o jejum a cada mudança de estação(por exemplo, as últimas semanas de setembro, dezembro, março e junho)



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em CC BY-NC-ND

Dicas para reduzir a exposição a substâncias químicas.

- Reduza ao máximo de alimentos enlatados, processados e preparados. Esse alimentos contém aditivos, conservantes, corantes e sabores de origem química.
- Evite panelas antiaderente, já que são considerados cancerígenos.
- Não ponha no micro-ondas alimentos em recipientes de plástico.
- Evite armazenar alimentos em recipientes de plástico.
- Prefira usar garrafas de água de vidro ou aço inoxidável apropriado para alimentos.



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em CC BY-NC

- Ventile bem sua casa.
- Prefira produtos orgânicos de limpeza da casa e pessoal
- Tenha em casa o maior número de plantas desintoxicantes. Ex: gravatinha, aloé, crisântemo, gérbera, samambaia, hera e Imbé.





