

# Boas e más combinações

Alguns alimentos aumentam o valor de outros. Mas também há misturas proibidas. Aproveite todos os nutrientes, evite complicações e potencie os efeitos benéficos para a saúde. Aprenda a compor o seu prato. Por Isabel Lacerda

**B**acalhau com batatas: risque. Bife com tomate: não é bom. Lombo de porco com ameixa: má opção. Se comer alguns destes pratos, não vai aproveitar todos os seus nutrientes. A garantia é de Helena Saldanha. Para coordenadora do mestrado em Nutrição da Clínica da Universidade de Coimbra a chave da “combinações de alimentos” está no processo digestivo: uns são absorvidos no estômago, outros nos intestinos – o primeiro é mais ácido que os segundos – e, deve evitar misturar com os que são digeridos em meios diferentes. Ou seja, proteínas (carne por exemplo) nunca devem partilhar a mesma refeição com hidratos de carbono (como o arroz) ou açúcares (mesmo os da fruta). Ingeridos ao mesmo tempo podem, afirma a professora, provocar alterações gastronómicas e intestinais, alergias, intoxicações ou, no mínimo, desperdiçar nutrientes.

Sendo a nutrição o primeiro objectivo da alimentação, beber um galão, por exemplo, pode ser tão disparatado como tomar leite descalcificado: o café bloqueia o aproveitamento do cálcio. Outros alimentos, quando juntos, facilitam a absorção de todos os nutrientes: o molho de agrião não fornece tanto ferro (não é tão biodisponível) como o molho de agrião temperado com limão.

Outra abordagem às combinações alimentares estuda as especificidades digestivas: “ Há alimentos saudáveis para quase todas as pessoas que causam desequilíbrios noutras”, diz o Humberto Barbosa. Na sua consulta de nutrição Ortomolecular na Clínica do Tempo faz um teste a 135 alimentos. “ Para algumas pessoas basta comer alface às refeições para que o nível de acidez dos sucos gástricos se altere”, diz o nutricionista. Consequências: má metabolização dos açúcares e das gorduras, aumento do colesterol e dos triglicéridos.

Também há alimentos que são verdadeiros aliados no combate a doenças: um investigador da Universidade do Porto propõe uma combinação que ajuda a prevenir o cancro; a sugestão da presidente da Associação Portuguesa de Nutricionistas é óptima para quem tenha tensão alta; a directora do Serviço de Dietético e Nutrição do Hospital de Santa Maria aconselha pares de alimentos para gripes, problemas renais e diabetes. “ São questões de pormenor”, sublinha Helena Coutinho, “mas, por exemplo uma pessoa que tenha anemia e ande a tomar ferro não deve beber muito chá verde”, continua a médica do Porto, especialista em nutrição.

## Boas combinações

### Cogumelos mais pêra

#### Evita a hipertensão

A tensão alta é um dos principais factores de risco de doença cardiovascular – a que mais mata em Portugal, responsável por cada cerca de 40% de todas as mortes. A alimentação típica não ajuda: “Genericamente abusa-se do sal – é dramático”, afirma Alexandra Bento, presidente da Associação Portuguesa de Nutricionistas. Os cogumelos são ideias para hipertensos. “São riquíssimos em potássio, que contraria o efeito adverso do sódio [ou do cloreto de sódio que é o sal de cozinha], logo, ajudam a reduzir a tensão arterial. Além disso, têm pouquíssimas calorias – 100 gramas, sensivelmente um quarto de prato, podem não chegar às 30 kcal”, explica a nutricionista.

Risco em proteínas, água, sais minerais e vitaminas, pode comer-se cogumelos à vontade – crus, directamente da lata, ou cozinhados (de preferência com pouca gordura): “A quantidade é liberal, não há por que pensar-se em doses pequenas.” Depois do prato com cogumelos coma uma pêra (é uma das frutas com mais caloria), e tem uma refeição ideal para ajudar a controlar os níveis de tensão arterial.

### Tomate mais azeite

#### Anticâncer

#### Antidoenças cardiovasculares

#### Anticataratas

Está provado que o tomate (o maduro, não o verde) tem propriedades antioxidantes, ou seja, ajuda o organismo a combater o envelhecimento das células, que leva muitas vezes ao cancro. Vários estudos demonstram que os homens que comam tomate pelo menos duas vezes por semana têm menos 23% de hipótese de desenvolver tumores na próstata. Quando cozinhado, transformado em molho, o poder do tomate aumenta. Mas mesmo cru o efeito é sempre bom. E se for comido com alguma gordura, melhor ainda. “O azeite, além de nutricionalmente interessante, melhora a absorção dos carotenóides [quem têm a função antioxidante]”, explica Pedro Moreira, vice-presidente da Faculdade da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. O carotenóide do tomate também reduz o risco cardiovascular e de cataratas.

### Massa com grão

#### Produção de anticorpos e reparador de tecidos

#### Crescimento e estrutura óssea

#### Antiosteoporose

Parecem combinações estranhas, mas fazem parte de dois pratos tradicionais portugueses: o rancho e a massa ao lavrador. São duas das combinações escolhidas pelo professor de nutrição Pedro Moreira. O grão e o feijão complementam a proteína da massa com um componente que lhe falta: a lisina. Trata-se de um aminoácido de que precisamos para o crescimento e regeneração dos tecidos. O corpo humano não o consegue produzir e, por isso, tem de o ir buscar aos alimentos. A lisina é essencial aos ossos e cartilagens e ajuda a produzir enzimas, hormonas e anticorpos que combatem doenças. Alguns estudos atribuem-lhes eficácia no combate às aftas, outros concluem que reduz para metade o risco de infecções com herpes, além de fazer com que a erupção sare mais depressa.

Além de tudo, lembra o nutricionista, estes pratos permitem dispensar grande quantidade de carne na receita (limitada a 30 g/pessoa), e incluem grandes quantidades de brócolos, cebola, tomate e cenoura, com pouco azeite.