

09/01/2012 - 08h30

## Conheça receita para manter a saúde do intestino

FILIPE OLIVEIRA  
COLABORAÇÃO PARA A FOLHA

 Recomendar 71  2

Um dos muitos benefícios da alimentação saudável e da atividade física é garantir o bom funcionamento do intestino, diminuindo os fatores de risco para doenças como o câncer e a doença diverticular.

Um ponto fundamental é adequar os hábitos alimentares. Problemas como a diverticulite, que eram mais característicos de idosos, estão sendo cada vez mais comuns em jovens, provavelmente por causa da alimentação moderna, sugere a médica Lúcia Oliveira, da Sociedade Brasileira de Coloproctologia.

Para ajudar quem pretende mudar os hábitos em benefício do bom funcionamento do órgão digestivo, a médica juntou-se à nutróloga Flávia Netto para escrever "Intestino Saudável".

Entre as 35 receitas selecionadas pelo livro está o creme de tomate com manjeriço (veja abaixo). O tomate é um dos alimentos recomendados para prevenir o câncer de intestino por ser rico em vitaminas antioxidantes, que combatem a ação dos radicais livres.

Segundo Oliveira, é fundamental ingerir entre 20 e 35 gramas de fibras por dia. As fibras aceleram o trânsito intestinal, diminuindo o contato de substâncias tóxicas com a mucosa do intestino, auxiliando na prevenção do câncer. O alto consumo de fibras também diminui a absorção de glicose e colesterol.

Porém, ela alerta que pessoas que não têm o costume de comer alimentos ricos nesse componente devem adaptar sua alimentação aos poucos. Isso porque, durante o processo de digestão das fibras, é comum que o intestino produza mais gases. Pelo mesmo motivo, desaconselha o uso de misturas de grãos sem uma orientação médica.

Oliveira lembra que, além de ingerir fibras, é importante que a pessoa beba muita água. Ela também aconselha que se evite o consumo de alimentos que aumentam a produção de radicais livres durante a digestão ou que tenham alto teor de carboidrato e poucas fibras. Entre eles estão as carnes vermelhas, biscoitos sem fibras e com alto teor de farináceos, frituras, embutidos e alimentos com corantes (como refrigerantes ou sucos em pó).

Segundo Oliveira, a obesidade é um dos principais fatores de risco para o câncer de intestino e a diverticulite. Ela explica que o órgão está suscetível a doenças por receber os subprodutos da digestão, entre eles os radicais livres, que surgem principalmente na digestão de carnes vermelhas muito queimadas ou alimentos fritos, e alteram o funcionamento das células. Outras substâncias cancerígenas se ingeridas em excesso são os nitritos e nitratos, presentes em embutidos e enlatados.

### CREME DE TOMATE COM MANJERICÃO

#### INGREDIENTES

3 colheres de sopa de óleo de canola  
3 colheres de sopa de cebola picada  
2 ramos de manjeriço  
6 tomates maduros e firmes  
2 xícaras de chá de água  
2 xícaras de chá de leite de soja  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 xícaras de chá de leite de coco  
2 colheres de sopa de farinha de soja  
Orégano e sal a gosto

#### PREPARAÇÃO

- Refogar o óleo, a cebola e os tomates grosseiramente picados
- Acrescentar a água e ferver por 1 minuto
- Amornar o preparado e liquidificar junto com o leite de soja, a farinha de trigo e a farinha de soja
- Voltar toda a preparação ao fogo sem deixar de mexer e ferver por 3 minutos
- Retirar do fogo e acrescentar o manjeriço picado
- Servir polvilhado com ricota

Para aumentar a quantidade de fibras:

Pode-se adicionar fibra em pó

Se quiser, substitua a farinha de trigo por farinha de soja ou farelo de trigo

PUBLICIDADE



Reprodução

#### Intestino Saudável

**Autor** Lúcia de Oliveira e Flávia Netto

**Editora** Rubio

**Quanto:** R\$ 35