

# CONTE X TO

**Cliente:** Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco

**Veículo:** Revista Men's Health

**Data:** Julho 2014

**Colunas/Editoria:** Nutrição

**Pág(s):** 20



MIXER

NUTRIÇÃO

## Deleite-se sem leite

Se você pensa em abandonar o alimento, veja as melhores versões vegetais para a bebida, que garantem saúde e energia no dia a dia

POR LUCAS VILELA

### "Leite" de soja

"Por não ter gordura saturada, a bebida ajuda a reduzir o colesterol ruim (LDL) e aumentar o bom (HDL), mantendo as artérias limpas", afirma Lucília Diniz, nutricionista em São Paulo e consultora da MH. Tem 113 calorias para cada 100 ml e, por isso, é boa pedida para quem está de dieta. "As opções sem adição de açúcar ou sabor têm quantidades significativas de fibras, que proporcionam saciedade por mais tempo."

### "Leite" de quinoa

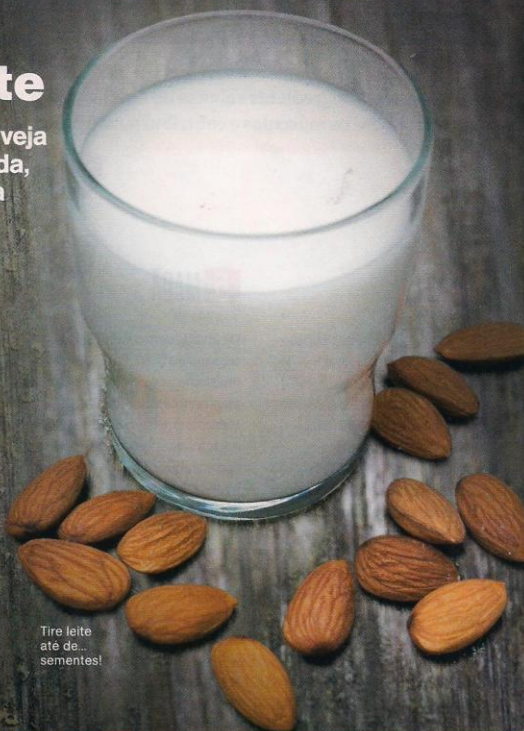
"Oferece boa dose de magnésio, mineral que auxilia a recuperação muscular e evita fadiga", explica Thaianna Velasco, nutricionista da clínica Helena Costa, em São Paulo. Além disso, quinoa é rica em carboidratos complexos, que são absorvidos mais lentamente pelo organismo, o que evita picos de insulina (o hormônio produzido em excesso aumenta o acúmulo de gordura abdominal). "O grão também é fonte de lisina e metionina, dois aminoácidos essenciais [não produzidos pelo organismo] que atuam na renovação celular", diz Lucília.

### "Leite" de amêndoa

Livre de colesterol, gordura saturada e lactose, essa é a opção mais indicada para quem quer emagrecer. "As versões sem açúcar têm 60 calorias por copo (200 ml)", indica Lucília. Mais: contém vitaminas do complexo B, que melhoram a disposição para a atividade física. A bebida ainda dá uma mão para proteger seu coração de fadigas. "A amêndoa é rica em ômega 3, tipo de gordura boa que diminui a pressão arterial."

### "Leite" de arroz

"É livre de caseína, proteína que é umas das responsáveis pela alergia ao leite de vaca", explica Lucília. A versão industrial ainda vem enriquecida com niacina (vitamina B3) e ferro, substâncias que ajudam, respectivamente, o aumento do fluxo sanguíneo e o transporte de oxigênio no organismo. Mas fique esperto! "Por ser rica em carboidrato simples, a bebida aumenta rapidamente o índice glicêmico no sangue [o que pode causar efeito rebote], resultando em hipoglicemia mais tarde", alerta Lucília.



Tire leite até de... sementes!

### NÃO AGUENTA? BEBE... LEITE!

É INTOLERANTE À LACTOSE, MAS NÃO ABRE MÃO DE UM CHOCOLATE QUENTE? VÁ COM A VERSÃO DE CABRA. Sem o açúcar alergênico e com uma proteína de composição diferente do leite de vaca, é boa alternativa para aqueles que não reagem bem às outras bebidas lácteas. Além disso, as moléculas de gordura do leite de cabra são menores, o que facilita a digestão. "A grande quantidade de ácidos graxos também ajuda as enzimas do intestino a metabolizarem as gorduras", explica Thaianna.



Produtos que mandam bem no sabor e na praticidade

### DANIO

Com sabor banana, cereais e mel, o iogurte da Danone possui pedaços da fruta e leva três vezes mais leite na receita. Ou seja, possui maior quantidade de proteína para turbinar os músculos. Para ter ideia, cada 100 g do produto tem 6,8 g do nutriente contra 3,5 g do iogurte natural. Também é parcialmente desnatado. R\$ 2,49 (embalagem com 125 g) [danone.com.br](http://danone.com.br)



### MAMA D'ALVA

Quer caprichar no rango para a parceira? Basta descongelar o sorrentino da Forno de Minas. A massa é feita com farinha de trigo, pasteurizada e resfriada antes de ser embalada. Assim, na hora de prepará-la, você leva apenas 6 minutos para ter a comida no ponto. R\$ 11,80 (embalagem com 300 g) [fornodeminas.com.br](http://fornodeminas.com.br)



Fotos: Shutterstock e divulgação