

Inclua os fermentados no cardápio diário

Alimentos fermentados como kefir, kimchi, iogurtes, entre outros, nem sempre são conhecidos ou fazem parte da alimentação diária. Mas, segundo um estudo publicado no *Nutrients*, eles podem reduzir os riscos de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, além de aumentar a diversidade de bactérias no intestino. Veja três dicas dadas pelos pesquisadores sobre a inclusão desses ingredientes no dia a dia:

Comece aos poucos:

Busque um início mais leve, experimentando esses alimentos junto a **saladas, sopas** e outras refeições. O kefir é uma ótima opção para incluir no café da manhã, por exemplo. Já o kombuchá é ideal para o lanche da tarde.

Faça em casa:

A melhor forma de manter alimentos fermentados à disposição é **cuidando deles de forma caseira**. Muitos locais e comunidades oferecem kefir para doação, além da base para pães de fermentação natural, iogurtes e kombuchá.



Atenção no mercado: Se preferir comprar versões desses alimentos em lojas, lembre-se de **observar as informações nutricionais** presentes nos rótulos. Busque versões com baixo teor de açúcar, de sódio e com menos conservantes.



Nutrólogo de plantão

ÁGUA PARA PREVENIR DOENÇAS CRÔNICAS

A água participa de diversas funções vitais, como transporte de nutrientes, regulação da temperatura corporal e eliminação de toxinas.

A hidratação adequada é importante para manter o equilíbrio metabólico e prevenir condições como obesidade, hipertensão e diabetes.

Uma ingestão insuficiente de água pode levar à desidratação, que compromete o funcionamento dos rins, além de afetar negativamente a circulação sanguínea, contribuindo para problemas cardiovasculares.

Para pessoas com diabetes, manter-se hidratado ajuda a controlar os níveis de glicose no sangue.

O consumo regular de água também está associado à redução do apetite e do consumo calórico, ajudando no controle do peso, um fator essencial para evitar doenças crônicas.

Uma fórmula para calcular a ingestão diária recomendada é de 35 ml de água por quilo de peso corporal.

Assim, se você pesa 70 kg, seria $70 \text{ kg} \times 35 \text{ ml} = 2.450 \text{ ml}$ ou 2,45 litros.

DURVAL RIBAS FILHO é médico nutrólogo e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN)



Se uma refeição for feita menos de uma hora antes do treino, prefira alimentos fontes de carboidratos de rápida absorção, como pão, geleia, frutas, sucos, tapioca, mel ou biscoito de arroz

VANESSA COSTA BERARDINELLI, NUTRICIONISTA