

## Aveia



<http://www.dreamstime.com/oats-image6796001>

A **aveia** é um cereal de alto valor nutricional. Cereal rico em proteína, fibras, ácidos graxos, vitaminas e minerais; é considerado alimento funcional já que seu consumo frequente, previne e trata algumas doenças como a obesidade, o diabetes, a hipertensão, o câncer de intestino e o colesterol ruim. Tudo isso por ser rica em  $\beta$ -glucana, um tipo de fibra solúvel, também encontrada na soja, que faz maravilhas para sua saúde.

A  **$\beta$ -glucana da aveia** retarda o esvaziamento gástrico, promovendo maior saciedade e melhor funcionamento intestinal; uma ótima notícia para quem quer emagrecer. Além disso; melhora a circulação, controla a glicemia (açúcar no sangue) e inibe a absorção de gordura (colesterol). Sendo assim, o consumo regular de aveia pode estar relacionado com a diminuição da formação de placas de gorduras, que causam doenças cardiovasculares.

A Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), em 2005, reconheceu o efeito da  $\beta$ -glucana na redução da absorção de colesterol, mas alerta que seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis

A aveia pode ser encontrada em flocos (grossos ou finos), farelo e farinha. O farelo de aveia é o tipo mais nutritivo e rico em  $\beta$ -glucana.

A recomendação de consumo diário é de 3g de  $\beta$ -glucana de aveia por dia, que equivalem a **três colheres de sopa de farelo de aveia** (40g) ou quatro da farinha de aveia (60g).

Se você gostou da idéia e pretende incluir este cereal na sua alimentação seja comendo biscoito de aveia, pães, mingaus, em sopas, com frutas ou em vitaminas e iogurtes, o consumo da aveia significa mais saúde no seu dia-a-dia, porém, preste atenção também ao valor calórico. A quantidade recomendada acima de farinha de aveia, por exemplo, equivale em energia a 1 ½ pão francês ou seis bolachas salgadas ou 6 colheres de sopa de arroz. Então, procure fazer substituições, reduzindo um pouco outras fontes de carboidratos ao longo do dia para incluir essa outra.

**Agora uma sugestão de receita. Experimente!**

### **Tartar de legumes e aveia**



#### **Ingredientes:**

- 1 cenoura em cubos pequenos
- ½ xíc (chá) de ervilha fresca
- 3 talos de erva-doce em cubos pequenos
- 1 tomate sem pele e sem sementes cortado em cubos pequenos
- ½ cebola em cubos pequenos
- 2 colheres (sopa) de pepino em conserva picado
- ½ xíc (chá) de castanha caju picada
- 1 ½ xíc (chá) de aveia em flocos (122g)
- 1 colher (sopa) de mostarda amarela
- 1 colher (sopa) de conhaque
- ¼ de xíc (chá) de azeite de oliva extra virgem
- 5 ramos de salsa lavados e picados

- 4 talos de cebolinha lavados e picados
- 3 ramos de tomilho lavados e picados
- sal a gosto
- pimenta-do-reino recém moída

**Preparo:**

Misture a cenoura, a ervilha, a erva-doce, a aveia, a castanha-de-caju e a cebola. Tempere com o pepino, a mostarda, o conhaque, o azeite, as ervas, o sal e a pimenta. Junte o tomate e leve à geladeira por cerca de 1 hora para gelar. Molde com a ajuda de um aro ou faça pequenas porções com a ajuda de uma colher. Sirva acompanhado de salada verde.

**Varição:**

Substitua a erva-doce por salsão e castanha-de-caju por amêndoas laminadas. Troque o pepino em conserva por alcaparras.



*Anna Christina Castilho* Nutricionista *Personal Diet*

F: (11) 99733073 ✉ [annacastilho@uol.com.br](mailto:annacastilho@uol.com.br)

*Atendimento e Consultoria Nutricional*

[www.nutricaoclinica.com.br](http://www.nutricaoclinica.com.br)

[www.bbel.com.br](http://www.bbel.com.br)