

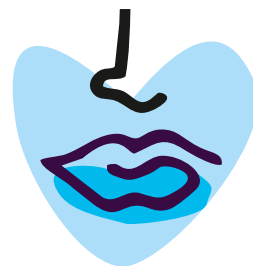


Sabores **DOC**

(Sabor e Saúde)

O F T A L M O L O G I A





DOC

RJ Estrada do Bananal, 56 - Freguesia/Jacarepaguá - CEP: 22745-012 - (21) 2425-8878
SP (11) 97269-9516
www.universodoc.com.br | atendimento@universodoc.com.br



CEO: Renato Gregório | **Gerente geral:** Sâmya Nascimento | **Gerentes editoriais:** Marcello Manes e Thamires Cardoso | **Coordenadora de conteúdo:** ... (Depende do projeto) | **Coordenador médico:** Guilherme Sargentelli (CRM: 541480-RJ) | **Gerente de novos negócios:** Thais Novais | **Coordenadora de Pró-DOC:** Alice Selles | **Redação:** ... (Depende do projeto) | **Revisora:** Paloma Sousa | **Designers gráficos:** Douglas Almeida, Ivo Nunes, Mariana Matos e Monica Mendes | **Gerentes de relacionamento:** Fabiana Costa, Karina Maganhini e Thiago Garcia | **Assistentes comerciais:** Heryka Nascimento e Jessica Oliveira | **Produção gráfica:** Abraão Araújo e Viviane Telles

Copyright© 2021 by DOC. Todas as marcas contidas nesta publicação, desenvolvida exclusivamente pela DOC para o laboratório Bayer, bem como os direitos autorais incidentes, são reservados e protegidos pelas leis 9.279/96 e 9.610/98. É proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sem autorização prévia, por escrito, da DOC. Publicação destinada à classe médica. O conteúdo deste material é de responsabilidade de seu autor, não refletindo necessariamente a opinião da Bayer.



RECEITAS ELABORADAS POR

Adriana Piva (CRN: 6416-SP)

Nutricionista, especialista em nutrição clínica, pediatria e vigilância sanitária em alimentos



COMENTÁRIOS POR

Dra. Mariana Lie Yamaguishi (CRM: 112100-SP)

Médica Formada pela Universidade de São Paulo; residência médica em Oftalmologia pela Faculdade de Medicina da USP; especialista em Retina e Vitreo pelo Hospital das Clínicas HCFMUSP



Salmão crocante ao molho de laranjas



 1 peça

Alimento	Medida	Medida caseira
Filé de salmão	150g	1 unidade
Suco de laranja	80g	1 unidade
Castanha-do-pará	50g	2 unidades
Gérmen de trigo	20g	1 colher de sopa
Manteiga	20g	1 colher de sopa
Sal	qs	a gosto, com moderação
Ervas finas	05g	1 colher de café

Modo de preparo

1. Temperar o salmão com o sal, as ervas, o suco de meia laranja e a manteiga;
2. Colocar para assar embrulhado em papel alumínio, em forno médio, por 20 minutos;
3. Picar as castanhas, misturar com o gérmen de trigo e reservar;
4. Colocar o salmão no prato, espalhar por cima do filé o gérmen e a castanha picada e colocar o suco da outra parte da laranja dos lados. Enfeitar com salsa e servir.

Quantidade por porção

% VD (*)

Valor calórico	416Kcal	22
Carboidratos	54g	17
Proteínas	10g	12
Gorduras totais	18,34g	31,7
Gorduras saturadas	10,47g	44,9
Gorduras trans	0	0
Fibra alimentar	0,7g	6
Sódio	133mg	6

(*) % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





Comentários



A degeneração macular relacionada à idade (DMRI) é uma das doenças que pode causar cegueira na população acima dos 50 a 60 anos, pelo envelhecimento e oxidação das células retinianas especializadas, localizadas na região central da retina que se chama mácula. O principal estudo sobre nutrientes na prevenção da progressão da doença chama-se AREDS. Envolve mais de 3.000 pacientes e comprovou a importância de dieta com suplementação de nutrientes (vitaminas C e E, zinco, cobre, luteína e zeaxantina) e ômega-3 em pacientes com DMRI. As frutas, verduras e legumes são fontes naturais desses nutrientes, elevando os níveis de antioxidantes. As melhores fontes de ômega-3 são os peixes de água fria. Nesta receita, os ingredientes principais são ricos em ômega-3 (salmão e gérmen de trigo), vitamina C (laranja), vitamina E (castanha-do-pará e gérmen de trigo) e têm propriedades antioxidantes intensas. Castanha-do-pará ainda é rica em ácidos graxos, vitaminas B, Fósforo, magnésio e selênio. E o gérmen de trigo tem zinco, magnésio e vitaminas A, B1, B3, B6, e ácido fólico.



Fritada de ervilhas frescas



 1 peça

Alimento	Medida	Medida caseira
Ovos	100g	2 unidades
Ervilha Fresca	100g	1 xícara
Cebola	30g	1 unidade pequena
Alho	1g	1 dente
Azeite	20ml	1 colher de sopa
Molho de tomate pronto	100ml	5 colheres de sopa
Orégano	qs	a gosto
Sal	qs	a gosto, com moderação

Modo de preparo

1. Lavar, higienizar, descascar, cortar em rodelas a cebola e reservar;
2. Colocar numa frigideira o azeite, o alho, a cebola e refogar por 2 minutos. Acrescentar as ervilhas, quebrar os ovos um a um e deixar cozinhar por aproximadamente 8 minutos;
3. Depois de cozidos, acrescentar o molho de tomate, salpicar sal e orégano e servir.

Quantidade por porção

% VD (*)

Valor calórico	495 kcal	24,8
Carboidratos	40,99g	13,26
Proteínas	37,79g	30
Gorduras totais	19,51g	22,45
Gorduras saturadas	4,55g	20,7
Gorduras trans	0g	0
Fibra alimentar	15,26g	61,04
Sódio	175,72g	7,33

(*) % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



Comentários



Nesta receita, temos os nutrientes importantes para ajudar na prevenção da oxidação das células da retina (ajudando no combate a doenças como a degeneração macular relacionada à idade) e que também auxiliam no controle de fatores como a hipertensão arterial e do colesterol ruim (ajudando no combate a trombozes retinianas - oclusão de veia retiniana). Índices altos de HDL (colesterol bom) e o combate à obesidade são importantes para aumentar o transporte da luteína para as células da retina, assim como a zeaxantina e as melhores fontes desses nutrientes são folhas escuras e a gema de ovo. Os ovos têm zeaxantina, luteína e vitaminas A e E, zinco, selênio e magnésio, com potente efeito antioxidante, essenciais para a visão e prevenção da degeneração macular relacionada à idade. As ervilhas são ricas em vitaminas A, C, E, zinco e magnésio. Alho e cebola são antioxidantes naturais, carregados de vitamina C. O alho ainda fortalece a circulação, e reduz o colesterol ruim, contribuindo no combate a hipertensão arterial sistêmica. O azeite aumenta o bom colesterol e é antioxidante (vitamina E).





www.optivista.com.br

Material informativo destinado ao público geral. Dúvidas sobre o seu tratamento, consulte sempre seu médico.

PP-EYL-BR-0571-1 | Janeiro 2022

