

Mais Saúde

POR ADRIANA MARTINS
✉ adriana@atribuna.com.br

UM FIM AOS CHOCOLATES

A Páscoa se foi, mas deixou aquele monte de ovos que são uma verdadeira tentação! Dividir em porções e fazer receitas são medidas que ajudam a controlar o abuso

A Páscoa aconteceu há uma semana, mas você volta e meia se depara com ovos de chocolate ou caixas de bombom pela casa? Vai abrir a geladeira, ou o armário, e lá estão aquelas tentações que parecem não ter fim? Quem tem filhos pequenos, então, sabe bem o que é isso!

Professor de Nutrição da Universidade Católica de Santos (Unisantos), o nutricionista Cezar Henrique de Azevedo dá algumas dicas para você não cometer mais abusos e voltar a uma rotina alimentar mais equilibrada.

Veja também toques do nutricionista Matheus Motta, do Vigilantes do Peso.

■ **É bom, mas... OK.**

É inegável que o chocolate contém muitos benefícios, especialmente por um ingrediente: o cacau. "Em sua forma crua, o cacau é fonte de vitamina C, vitaminas do complexo B, ácido fólico, potássio, selênio, magnésio,

zinco e cálcio. Quanto aos benefícios do cacau em pó, destaca-se a presença dos polifenóis [flavonóides e taninos], que possuem ação antioxidante", comenta o nutricionista Matheus Motta.

A questão é que há diferenças nos chocolates à disposição no mercado. Os tipos (branco, ad leite, meio amargo e amargo) são classificados a partir da quantidade de cacau em sua composição.

O amargo é o que possui maior percentual de cacau (pelo menos 50%), seguido pelo meio amargo (40%) e pelo ao leite (25%), uma classificação segundo a legislação brasileira (da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a Anvisa). O branco não traz cacau, apenas manteiga do cacau. Quanto maior a porcentagem de cacau em um chocolate, maior é a quantidade de substâncias antioxidantes nele e mais benefícios à saúde ele proporciona", informa Matheus Motta.

Outro porém importante: a quantidade do que se come. "É questão de bom senso. Não é porque se tem muitos ovos, que precisa comer tudo", pondera o professor da UniSantos, lembrando que esse tipo de alimento é muito, muito calórico. "Ele reúne açúcar e gordura, dois dos elementos que mais engordam. O que acontece é que o corpo estoca o excedente de energia, que vem da alimentação, resultando no ganho de peso".

É detalhe: os chocolates diet, apesar de não possuírem açúcar, podem conter grande quantidade de gordura. Ou seja, não dá para abusar de jeito nenhum!

■ **Divida em porções.** Eis uma dica que vale para as crianças também. Que tal reservar porções diárias de 30 gramas de chocolate – o equivalente a, mais ou menos, uma barra pequena ou dois bombons? Assim, você pode satisfazer a vontade e conter os quilinhos a mais.

"O ideal, também, é não comer a guloseima como sobremesa. Nesse caso, a melhor opção são as frutas. Isso porque no almoço ou jantar, normalmente já há o consumo de gorduras e carboidratos", explica Cezar de Azevedo.

A recomendação dele é comer a porção à tarde, o que pode ser feito, inclusive, junto com uma fruta, agregando nutrientes à refeição.

Os toques do Vigilantes do Peso incluem embrulhar os pedaços em embalagens não muito atrativas, como papel-alumínio, e armazenar na geladeira. Por falar nisso, consuma o chocolate bem gelado e deixe um pedaço pequeno derreter na boca. A tendência é que, dessa maneira, você consuma menos quantidade.

■ **Atenção à criança.** Se você tem filhos, Cezar alerta para não usar o chocolate como recompensa. Exemplos: se você fizer isso, vai comer o ovo! Se deixar de fazer aquilo, não vai abrir mais um. Esse tipo de compensação com alimentos há quem carregue até na vida adulta e não é saudável.

Caso a criança esteja acima do peso, nada de usar isso como motivo da recusa. "Se ela não pode comer, porque ganhou tantos ovos de chocolate, então?", questiona o nutricionista.

Por outro lado, o profissional diz que o doce pode até entrar em uma brincadeira, em uma competição, como prêmio, associado a uma atividade em que ela vai gastar energia. "Ela vai se divertir, queimar calorias e comer o chocolate. Nesse sentido, não vejo problemas".

■ **Receitinhas.** Outra medida para reduzir o estoque, agregar nutrientes e dividir as calorias é usando as sobras em receitas. Uma bem fácil é fazer com elas a cobertura de um bolo simples, como o de cenoura. "Pode até picar o chocolate diretamente sobre o bolo quente, para ele derreter. Ou colocar chocolate picado em uma porção de granola, ou no iogurte na hora do lanche".

Frutas com chocolate no espeto são a dica do Vigilantes do Peso. Você vai precisar de 1/4 de xícara de gotas ou pedaços de chocolate meio amargo, 1 banana média descascada cortada em 7 rodelas e 1 kiwi descascado cortado em 5 rodelas.

Coloque o chocolate em um refratário de tamanho suficiente para encaixar em uma panela grande. Prepare o banho-maria (enchá metade da panela com água e aqueça sobre fogo médio. Desligue o fogo antes que levante fervura). Encaixe o refratário com o chocolate na panela, sobre a água quente, e mexa o doce com uma espátula de silicone até que derreta por completo. Transfira-o para um ramekin pequeno. Espete palitos nas rodelas de frutas e mergulhe-as até a metade no chocolate derretido. Sirva em seguida ou leve para a geladeira em uma travessa forrada com papel-manteiga para o chocolate endurecer.

■ **Equilíbrio à mesa.** Aliado a esse controle, está mais do que na hora de voltar a uma rotina regrada. O professor Cezar Henrique de

Azevedo reforça que não há milagres e o segredo está em manter uma alimentação balanceada, o mais natural possível, com legumes, verduras e frutas, além de carnes magras, sem frituras, cereais integrais, e praticar atividade física regularmente.

Para desintoxicar? O melhor remédio é água, mantendo uma boa hidratação ao longo do dia. Além de matar a sede, a bebida ajuda a expelir naturalmente as toxinas.

Quem é regrado não sofre por ter abusado no fim de semana, por exemplo.

O corpo está acostumado a uma rotina saudável, não é por isso que vai engordar. O que não pode é manter o abuso, os erros alimentares. E a questão não é só o excesso de peso, mas o que vem com ele, como aumento da pressão arterial, da glicose no sangue... É preciso bom senso na hora de se alimentar".

No Guia Alimentar – Como Ter uma Alimentação Saudável, do Ministério da Saúde, uma regra básica: faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições. Assim, você evita que o estômago fique vazio por muito tempo, diminuindo o risco de ficar com muita fome e exagerar na quantidade quando for comer. E evite *beliscar* entre as refeições, isso vai ajudá-lo a controlar o peso. Aprecie a sua refeição, coma devagar, mastigando bem os alimentos.

O hábito se adquire com persistência, é uma questão de tempo. ●

