

DIETA MEDITERRÂNEA

UM CAMINHO SIMPLES, GOSTOSO E SAUDÁVEL



Dr. Alexandre Cavalcanti

Olá, sou o Dr. Alexandre Cavalcanti, médico geriatra, e é muito bom ter você no curso Mais Sobre Alzheimer. Este e-book faz parte do pacote de bônus do nosso curso. Eu pensei neste livro para que você possa ter acesso a essas instruções da forma mais direta possível e que a sua consulta, sempre que precisar, seja mais fácil e rápida.



O que você tem em mãos, seja no seu tablet, smartphone, ou computador, é um material que vai te dar as principais orientações e informações sobre a Dieta Mediterrânea, um tipo de alimentação que eu pessoalmente prescrevo para os meus pacientes, tanto aqueles portadores de doenças neurodegenerativas, quanto para aqueles que não possuem tais doenças, justamente por ser muito rica em nutrientes e “gorduras boas”, que ajudam na proteção dos neurônios e de outras células da rede neural. O principal objetivo deste ebook é que VOCÊ aprenda esse tipo de alimentação, afim de evitar o aparecimento de doenças, protegendo as suas células da rede neural. Todos nós sabemos da importância de cuidar da saúde em todos os níveis, inclusive neste, que diz respeito à alimentação, um fator tão fundamental na saúde de qualquer um.

Este livro digital é um conteúdo exclusivo do curso Mais Sobre Alzheimer, portanto, ele é seu! Pode consultá-lo quantas vezes desejar, baixar no seu celular, computador ou tablet, até mesmo imprimir, caso prefira ler no papel.

Só peço a sua compreensão e a sua cooperação no que diz respeito ao uso indevido deste e-book, pois ele foi desenvolvido por mim e pela minha equipe, o que custou tempo, exigiu de nossos conhecimentos edemandou, até mesmo, um certo trabalho artístico. Portanto, fique à vontade para usufruir dele como quiser, apenas peço a consideração de não distribuí-lo de forma indevida.

No mais, aproveite a leitura e o curso e conte comigo para o que precisar.

Beijos do Dr. Alexandre

A dieta do mediterrâneo é assim chamada porque é a dieta praticada pelos povos da região banhada pelo Mar Mediterrâneo, que engloba o sul da Espanha, sul da França, Itália e Grécia.

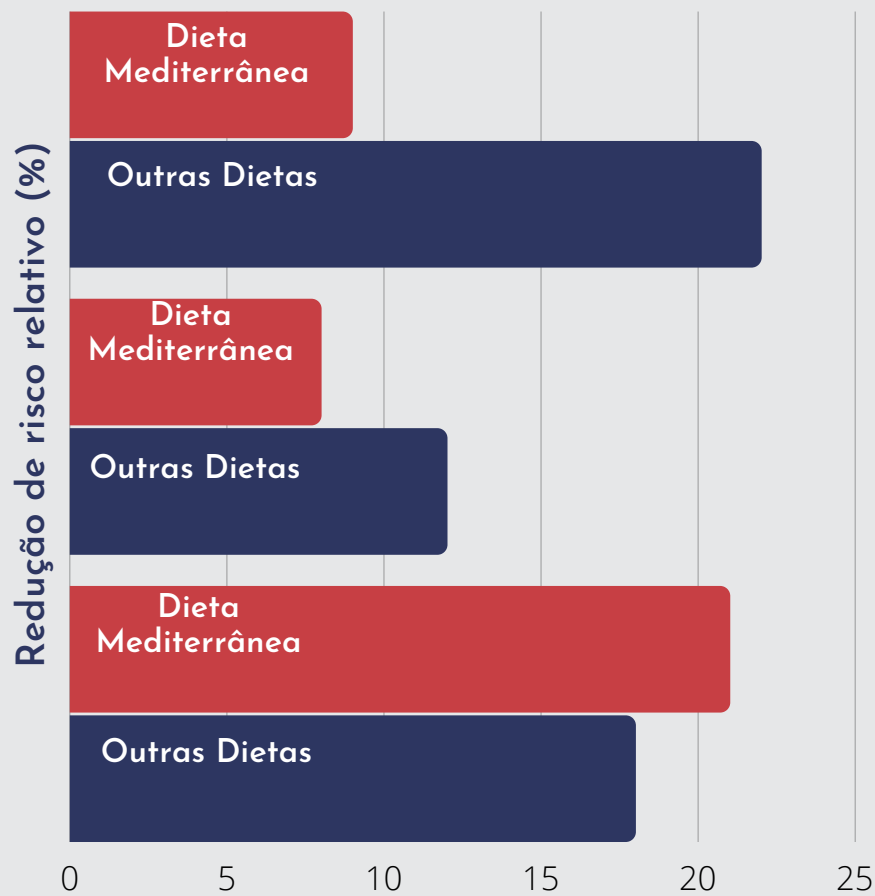
Ao analisar essa população foi percebido que essas pessoas viviam muito e bem.



O nosso objetivo aqui é mostrar um caminho que já deu certo e ao mesmo tempo é fácil de praticar. Vamos lá?



Na sociedade moderna comemos muita alimentação industrializada, com adição de vários produtos químicos. Comer comida de verdade é a base dessa alimentação, que inclui frutas, vegetais, peixes, azeite e pequena quantidade de vinho e derivados do leite, tudo de maneira equilibrada, sem exagero nenhum. A proposta é comer pequenas quantidades de vários alimentos, promovendo um prato colorido, atrativo e muito gostoso.



Pesquisas revelam que esta dieta está associada à promoção da saúde cardiovascular e à longevidade. Além de prevenção de doenças cardíacas, mostra também redução de diabetes tipo 2, redução do colesterol ruim, o LDL, menor incidência do Parkinson, Alzheimer e de alguns tipos de câncer como o de intestino e o câncer de mama.

Na mesa dos moradores dessa região está a comida fresca e natural como frutas, legumes, peixes, azeite, oleaginosas, grãos e cereais. Leites e queijos são consumidos com parcimônia, e o vinho também está presente durante as refeições. A carne vermelha é consumida raramente. Estão fora da dieta os embutidos, enlatados e os alimentos ultraprocessados, como os refrigerantes, bebidas energéticas, salgadinhos, bolachas recheadas, guloseimas, suco em pó, embutidos, produtos congelados pronto para aquecer, produtos desidratados como: macarrão instantâneo, sopa em pó, mistura para bolos, tempero pronto.





A forma como esses alimentos chegam à mesa também integra este modo de vida. Faz parte da tradição desses povos plantar, colher, pescar e cozinhar sua comida, além de privilegiar a compra de fornecedores locais e de respeitar a sazonalidade dos produtos. As refeições também são sempre feitas em conjunto, como forma de compartilhar um momento com outras pessoas, aspecto de grande importância para a saúde mental e envelhecimento saudável.

Além disso esses também caminham bastante, fazem atividade física, muitos têm o hábito de fazer a sesta ou andar de bicicleta.

Assim, não é difícil concluir que esse conjunto de hábitos resulte em uma vida menos sedentária e estressante.

Vemos então que a dieta do mediterrâneo, não é apenas uma dieta, mas sim um “estilo de vida” fortemente promotor de qualidade de vida e longevidade. Se olharmos com carinho, não é difícil seguir esse caminho. Muito pelo contrário, é uma via bem fácil de percorrer. Só precisamos nos convencer de que está tudo bem e, aos poucos, trocar o novo estilo de vida causador de doenças por um estilo de vida muito mais saudável.



O QUE COMEMOS NA *DIETA MEDITERRÂNEA?*

Veja que a maioria dos alimentos são de fácil aquisição no mercado e que é sim possível seguir esse caminho.

**01**

VERDURAS E FRUTAS

A recomendação é de sete a 10 porções por dia desse grupo de alimentos. Eles trazem mais fibras e vitaminas para o nosso organismo, o que pode evitar as doenças coronarianas.

Exemplos: brócolis, couve, espinafre, cebola, couve-flor, cenoura, etc. Frutas: maçã, banana, laranja, pera, morango, uva, pêsego, entre outras

**02**

CASTANHAS E SEMENTES

Elas são ricas em calorias e gorduras boas e ajudam na saúde cardiovascular.

Exemplos: amêndoas, nozes, avelãs, castanha de caju, sementes de girassol, sementes de abóbora, e outros.

**03**

GORDURA SAUDÁVEIS

Azeite extra virgem, azeitona, abacate e óleo de abacate.

O óleo de oliva é excelente fonte de ácido graxo monoinsaturado oleico e polifenóis. Prefira usar azeite nas preparações. Outra dica é substituir a manteiga ou a margarina que você passa no pão por ele.

**04**

AVES, PEIXES E FRUTOS DO MAR

Devem ser consumidos no mínimo duas vezes por semana. Os peixes são uns dos principais componentes de uma dieta saudável, muitos estudos indicam a relação entre o consumo de peixes e a prevenção de doenças cardíacas.

Exemplos: salmão, sardinha, truta, atum. Frutos do mar: camarão, ostras, caranguejos, mexilhões.

**05**

LATICÍNIOS

Queijos, leites e iogurtes com baixo teor de gordura: queijos brancos como o de cabra e de ovelha comuns na região mediterrânea podem ser substituídos pelo queijo minas, uma opção mais barata para os brasileiros. Os iogurtes são os mais naturais (tipo grego), sem adição de açúcares ou sabores.

**06**

ERVAS E TEMPEROS

Alho, manjericão, hortelã, alecrim, sálvia, noz-moscada, pimenta, canela podem ser usados para temperar os alimentos e assim usar menos do sal.

**07**

VINHO

Devido ao seu potencial antioxidante, o vinho tinto é permitido com moderação para acompanhar as refeições, mas não é obrigatório. A dose segura é um cálice por dia para as mulheres e dois para os homens. Aos diabético do tipo 2, a dose segura é de 2 a 4 cálices por semana.

**08**

CAFÉ E CHÁ

Ambos são permitidos, mas devem ser adoçados naturalmente. Evite o açúcar refinado e os adoçantes artificiais. E, claro, as pessoas devem tomar bastante água.

OBSERVAÇÕES

CARNE VERMELHA

A carne vermelha é consumida em ocasiões especiais e em pequenas quantidades. As opções incluem cortes magros de carne vermelha como cordeiro, alimentados com capim, que é um alimento popular do Mediterrâneo, e carne bovina, mas carnes com alto teor de gordura, como bacon e linguiça, devem ser evitadas.

CEREAIS

Os cereais não estão proibidos nesta dieta, mas devem ser da mais alta qualidade e definitivamente de grãos integrais. Se você quiser continuar com uma lista de alimentos dietéticos com baixo teor de carboidratos, os grãos integrais serão uma parte muito pequena de sua dieta. Se você seguir uma dieta sem glúten, poderá incorporar grãos sem glúten.



ALIMENTOS NÃO PERMITIDOS



Grãos Refinados



Açúcar Refinado



Carnes com alto teor de gordura e/ou processados (como linguiça de porco e bacon)



Óleos Refinados



Alimentos altamente processados (incluindo fast food)



RECEITAS MEDITERRÂNEAS

Peixe com legumes na pressão

Ingredientes

- 2 postas grandes de cação ou pescada cortadas em 4
- Temperos a gosto (sal, orégano, tempero pronto, shoyu, molho inglês, molho de pimenta)
- 4 batatas em rodelas médias
- 2 cebolas em rodelas
- 2 cenouras em rodelas
- 1 xícara (chá) de óleo

Modo de Preparo

1. Tempere o peixe a gosto, sem deixar que fique muito molhado e deixe em repouso por 15 minutos.
 2. Na panela de pressão, monte umas 3 camadas de batata e cebola (polvilhe sal e orégano a cada camada). Em seguida, monte umas 2 camadas de cenoura e cebola (polvilhe sal e orégano também).
 3. Regue com o óleo e acomode os pedaços de peixe. Tampe, leve ao fogo alto e, quando começar a chiar, cozinhe por 5 minutos. Deixe a pressão sair naturalmente e sirva.
- Obs.: Os legumes ficam cozidos, a cebola quase some e o peixe fica parecendo que foi assado. Você também pode preparar só os legumes, ou mesmo só as batatas, para acompanhar carnes.



Homus (pasta de grão de bico)

Experimente substituir a maionese e o requeijão por homus. A pasta é rica em proteínas e gorduras boas, além de ser muito fácil de fazer.

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido
- 3/4 de xícara (chá) de caldo do cozimento do grão-de-bico
- 1 xícara (chá) de suco de limão
- 4 dentes de alho
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva (100 ml)
- 8 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

- 1.No processador ou liquidificador, bata o grão-de-bico aos poucos até triturar bem (use a água do cozimento para facilitar).
- 2.Junte os demais ingredientes e bata até virar uma pasta homogênea.
- 3.Sirva em seguida ou gelado, acompanhado, se desejar, de pão árabe (pita)



Salada de berinjela na pressão

Ingredientes

- 3 berinjelas
- 1 cebola picada (100 g)
- ½ pimentão vermelho picado
- ½ pimentão amarelo picado
- 2 tomates picados
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ xícara (chá) de uvas-passas
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- Azeitonas pretas, cheiro-verde picadinho e sal a gosto

Modo de Preparo

1. Coloque todos os ingredientes na panela de pressão (sem adicionar água).
2. Tampe e leve ao fogo médio por 1 minuto após começar a chiar.
3. Espere a pressão ser liberada naturalmente, transfira para uma tigela e leve à geladeira por 2 horas.



Cuscuz marroquino com legumes

Ingredientes

- 1 tablete de caldo de legumes dissolvido em 2 xícaras (chá) de água
- 80 g de manteiga
- 1 colher (chá) de curry (ou mais se quiser um sabor acentuado)
- 2 xícaras (chá) de couscous marroquino (sêmola de trigo duro)
- 1 dente de alho
- 100 g de cenoura em cubinhos
- 100 g de abobrinha em cubinhos
- 100 g de cogumelos frescos picados (Shiitake, Shimeji e Portobello)
- 1/4 pimentão de cada cor (amarelo, verde e vermelho) em cubinhos
- 50 g de uvas-passas escuras
- 50 g de nozes picadas
- Sal e pimenta-do-reino
- Cheiro-verde picadinho (opcional)

Modo de Preparo

1. Leve o caldo de legumes com 30 g da manteiga e o curry ao fogo até ferver.
2. Numa tigela grande, coloque o couscous marroquino e despeje o caldo fervente. Misture bem, cubra com um pano e deixe hidratar por 5 minutos.
3. Enquanto isso, numa frigideira em fogo médio, aqueça o restante da manteiga e refogue o alho, a cenoura, a abobrinha, os cogumelos, os pimentões, as uvas-passas e as nozes por uns 5 minutos.
4. Transfira esse refogado para a tigela com o couscous hidratado e misture bem. Corrija o sal, tempere com pimenta-do-reino e, se quiser, polvilhe cheiro-verde a gosto.



Sanduíche com patê de castanha de caju

Ingredientes

- 1 xícara de castanha-de-caju crua, deixadas de molho por pelo menos 8 horas;
- 1/2 xícara de água morna;
- 2 colheres de sopa de sumo de limão;
- 1 dente de alho;
- Sal a gosto;
- Ervas de sua preferência a gosto: salsa, tomilho, manjericão, orégano, entre outras.

Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes em um processador de alimentos (ou liquidificador com pilão), acrescentando a água aos poucos e parando de bater raspando as laterais para uma textura cremosa e homogênea. Esse processo pode levar alguns minutos para ficar completamente cremoso;
 2. Para guardar, use um recipiente de vidro que feche hermeticamente. Dura de cinco a sete dias na geladeira;
- Sugestão: sirva com o pão integral de sua preferência.



Sanduíche Mediterrâneo

Ingredientes

- 100 g de queijo de búfala ou de cabra ou de ovelha;
- Folhas verdes de sua escolha;
- Azeitonas pretas sem caroço picadas;
- 1 xícara de abacate maduro;
- 2 a 3 colheres (sopa) cheias de azeite de oliva extravirgem (preferencialmente não filtrado);
- Sal a gosto;
- Açafrão da terra a gosto;
- Sumo de 1 limão de sua preferência;
- Orégano a gosto.

Modo de Preparo

1. Amasse o abacate e misture com os outros ingredientes, exceto as folhas, o queijo e as azeitonas;
2. Passe uma camada generosa do molho no pão, acrescente as folhas verdes escolhidas e higienizadas e, por fim, o queijo e as azeitonas;
3. Sirva com o pão integral de sua preferência.



Salada Mediterrânea

Ingredientes

- 6 folhas de alface americana
- 12 folhas de rúcula
- 10 folhas de agrião
- 15 unidades de tomate cereja
- 1 unidade de pepino
- 150 gramas de queijo feta
- 1 unidade de cebola roxa
- 1 mão cheia de croutons
- 1 punhado de azeitonas
- 1 punhado de miolo de noz
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 colher de sopa de mistura de ervas aromáticas secas
- 1½ colheres de sopa de vinagre balsâmico

Modo de Preparo

1. Comece o preparo da sua salada mediterrânea com a lavagem cuidada das folhas, dos tomates, do pepino e da cebola. Deixe escorrer.
2. Despedace as folhas da alface americana para uma tigela grande de servir, adicione a rúcula e o agrião. Corte o tomate, o pepino e a cebola em rodela e o queijo feta em cubos pequenos ou esfarelado.
3. Adicione as azeitonas e as nozes. Tempere a salada mediterrânea com um pouco de sal, mistura de ervas aromáticas secas (oréganos, manjericão, tomilho, coentros, etc) e pimenta do reino.
4. No momento de servir reforce os temperos com um fio de azeite de oliva e de vinagre balsâmico, misture e decore com crôutons. Sua salada mediterrânea está agora pronta a ser saboreada.



Batata Mediterrânea

Ingredientes

- 1 Kg de batatinhas miúdas
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de alecrim
- ½ colher de sopa de curry em pó
- 1 colher de chá de mostarda em pó
- 1 colher de chá de mostarda em grãos
- 2 colheres de chá de gergelim preto
- 1 colher de chá de chimichurri
- 3 colheres de sopa de cebolinha picada

Modo de Preparo

1. Cozinhar as batatinhas no vapor até estejam levemente macias. Descascar e colocar em uma tigela junto aos demais ingredientes, mexer com as mãos até que todo o tempero esteja aderido às batatas. Colocar as batatas em um refratário e levar ao forno, de preferência com grill, à temperatura de 180 graus até que estejam douradas.



Berinjela Mediterrânea

Ingredientes

- 3 berinjelas com casca em rodela de 1 cm
- Sal e pimenta-do-reino
- 1 xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem
- 2 cebolas em cubinhos
- 2 tomates em cubinhos
- 1 e ½ xícara (chá) de vinagre balsâmico (300 ml)
- Manjericão fresco

Modo de Preparo

1. Tempere as rodela de berinjela com sal e pimenta-do-reino a gosto e besunte-as com parte do azeite. Grelhe as rodela aos poucos em frigideira antiaderente até dourarem dos 2 lados. Reserve.
2. Misture a cebola com o tomate e o vinagre. Em recipiente com tampa, intercale camadas de berinjela, vinagrete e manjericão, regando com azeite e encerrando com vinagrete e manjericão.
3. Regue com mais azeite, tampe e reserve na geladeira de um dia para o outro. Sirva como salada ou antepasto, acompanhada de torradas ou pães.

