

tenha
cores
na sua alimentação



MANUAL DOS ANTIOXIDANTES
.....
E CORES DOS ALIMENTOS

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus em primeiro lugar e a minha família por serem pilares essenciais na minha vida.

Agradeço a cada paciente e admiradores do meu trabalho pela confiança.

Agradeço a Carol sempre pela assistência e revisão com os materiais. As minhas estagiárias pela ajuda com a elaboração do conteúdo. .

E a coisa mais importante que eu tenho pra te dizer: NUNCA DESISTA. Eu nunca desisti e ninguém deveria.

Se quiser muito uma coisa, você vai conseguir, você vai ter que dar duro, não vai ser fácil, mas se você quer muito, faça o necessário pra chegar lá.

Marissol Rios

MANUAL DOS ANTIOXIDANTES E CORES DOS ALIMENTOS

Marissol Rios
Health Coach

ÍNDICE

1. Antioxidantes
2. Radical Livre
3. Os radicais livres podem prejudicar nossa saúde?
O que fazer para evitar que nosso organismo acumule radicais livres?
4. O que faz aumentar o radical livre
5. Onde encontrar antioxidantes
6. Consumo Equilibrado
7. Algumas substâncias
8. Onde estão os antioxidantes? E onde encontra-los?
9. Sobre mim

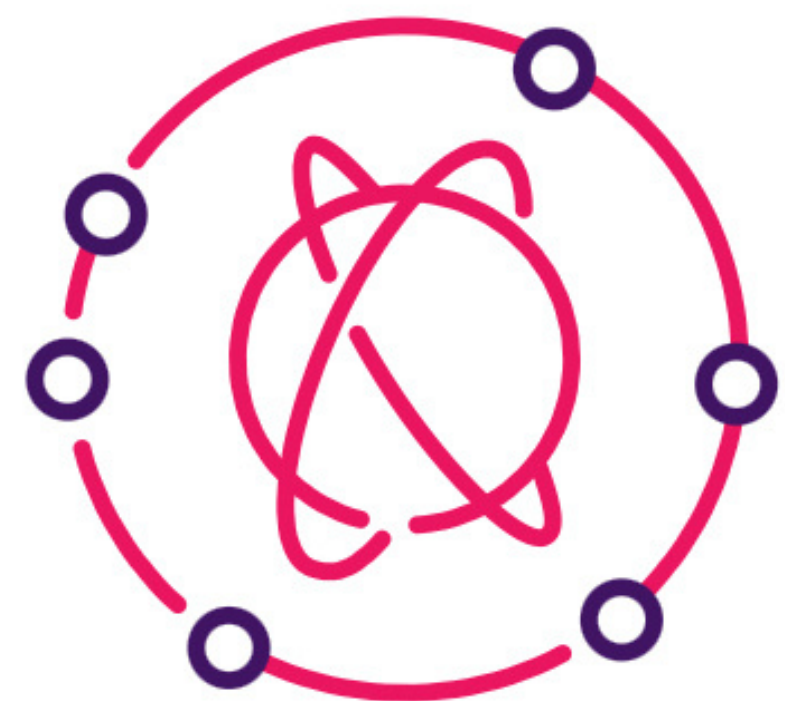
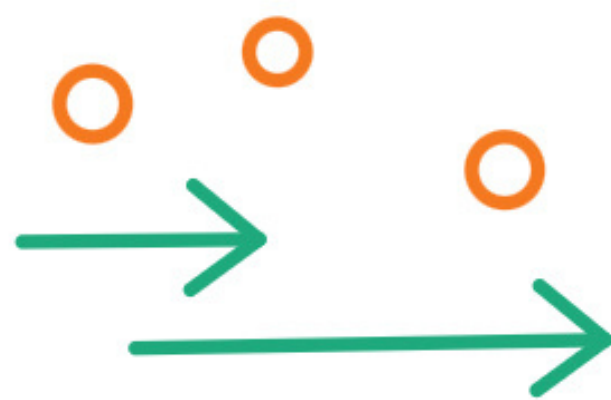
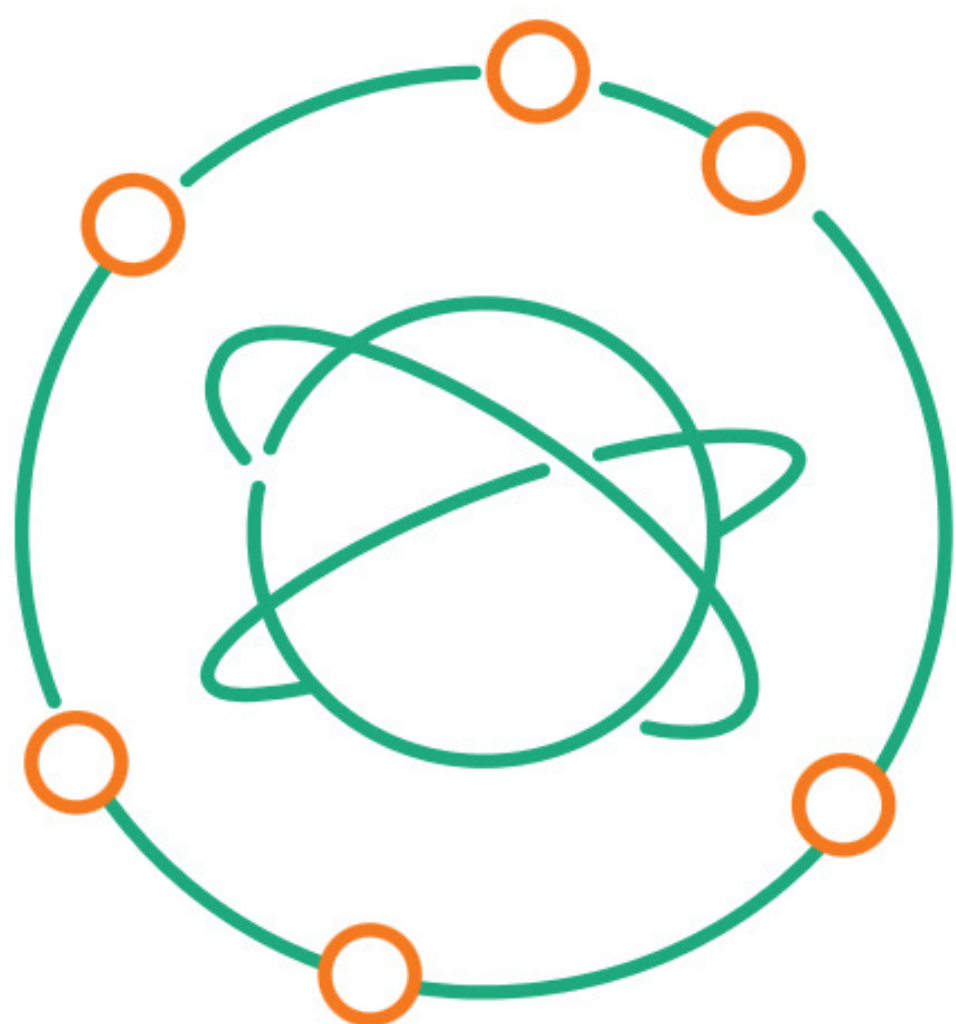
MANUAL DOS ANTIOXIDANTES E CORES DOS ALIMENTOS

Marissol Rios
Health Coach

ANTIOXIDANTE

Quando falamos de antioxidantes temos que falar de radical livre, que nosso corpo produz naturalmente, através da respiração. Eles são importantes para algumas funções no nosso organismo, e processo metabólico, que em proporção adequada são importante para gerar energia, fertilização, imunidade. O problema é quando há uma produção excessiva desses radicais, que pode afetar no nosso DNA, doenças como Alzheimer, envelhecimento precoce, doenças cardiovasculares, e até mesmo alguns tipos de câncer.

Antioxidante



Radical livre

Os antioxidantes são substâncias que têm a capacidade de proteger as células contra os efeitos dos radicais livres produzidos pelo organismo. Eles também podem favorecer o aumento da imunidade e a prevenção de doenças como artrite reumatoide, alguns tipos de câncer, doenças cardiovasculares e relacionadas ao envelhecimento, como o Alzheimer, entre outras. Os antioxidantes mais conhecidos são as vitaminas A, C e E, que têm a capacidade de atrasar e até de inibir a oxidação celular, que é um processo natural que acontece em nosso corpo, e de auxiliar na regulação de radicais livres.

RADICAL LIVRE

Em níveis considerados normais, os radicais livres não são prejudiciais à saúde. Em excesso, essas moléculas podem ser tóxicas ao nosso organismo.

Radicais livres são moléculas instáveis e que apresentam um elétron que tende a se associar de maneira rápida a outras moléculas de carga positiva com as quais pode reagir ou oxidar. No nosso organismo, os radicais livres são produzidos pelas células, durante o processo de queima do oxigênio, utilizado para converter os nutrientes dos alimentos absorvidos em energia. Os radicais livres podem danificar células saudáveis do nosso corpo, entretanto, nosso organismo possui enzimas protetoras que reparam 99% dos danos causados pela oxidação, ou seja, nosso organismo consegue controlar o nível desses radicais produzidos através do nosso metabolismo. Os processos metabólicos não são a única fonte de radicais livres. Fatores externos podem contribuir para o aumento da formação dessas moléculas. Entre esses fatores estão:

- Poluição ambiental;
- Raios-X e radiação ultravioleta;
- Cigarro;
- Álcool;
- Resíduos de pesticidas;
- Substâncias presentes em alimentos e bebidas (aditivos químicos, hormônios, entre outros);
- Estresse;
- Consumo excessivo de gorduras saturadas (frituras, etc).

Os radicais livres podem prejudicar nossa saúde?

Em níveis considerados normais, os radicais livres não são prejudiciais à saúde. Em excesso, essas moléculas podem ser tóxicas ao nosso organismo. Os radicais livres podem contribuir para o surgimento de alguns problemas de saúde, como o enfraquecimento do sistema imunológico e o envelhecimento, bem como de distúrbios mais sérios, como artrite, arteriosclerose, catarata, entre outros.

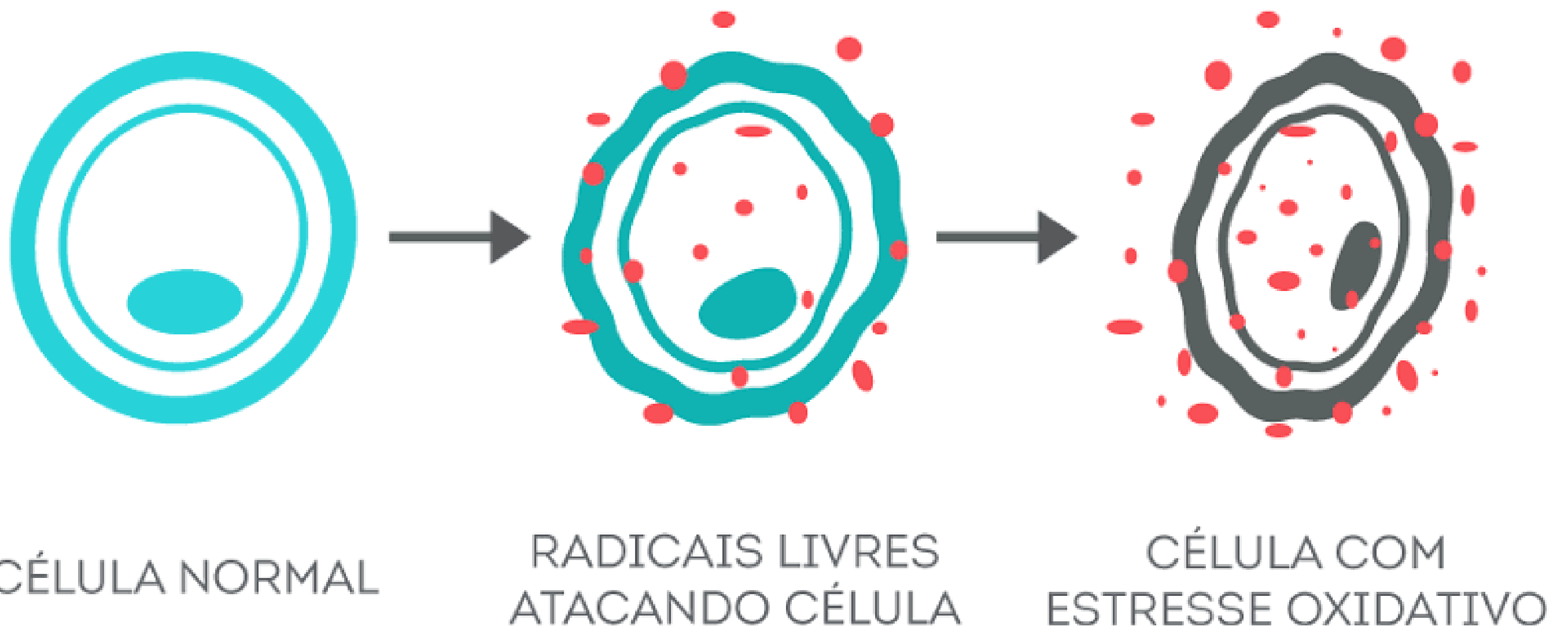


O que fazer para evitar que nosso organismo acumule radicais livres?

Os antioxidantes são moléculas com carga positiva que se combinam com os radicais livres, tornando-os inofensivos. Uma alimentação rica em vegetais é a melhor opção para se proteger contra os radicais livres, diminuindo assim o risco de várias doenças e evitando o envelhecimento precoce.



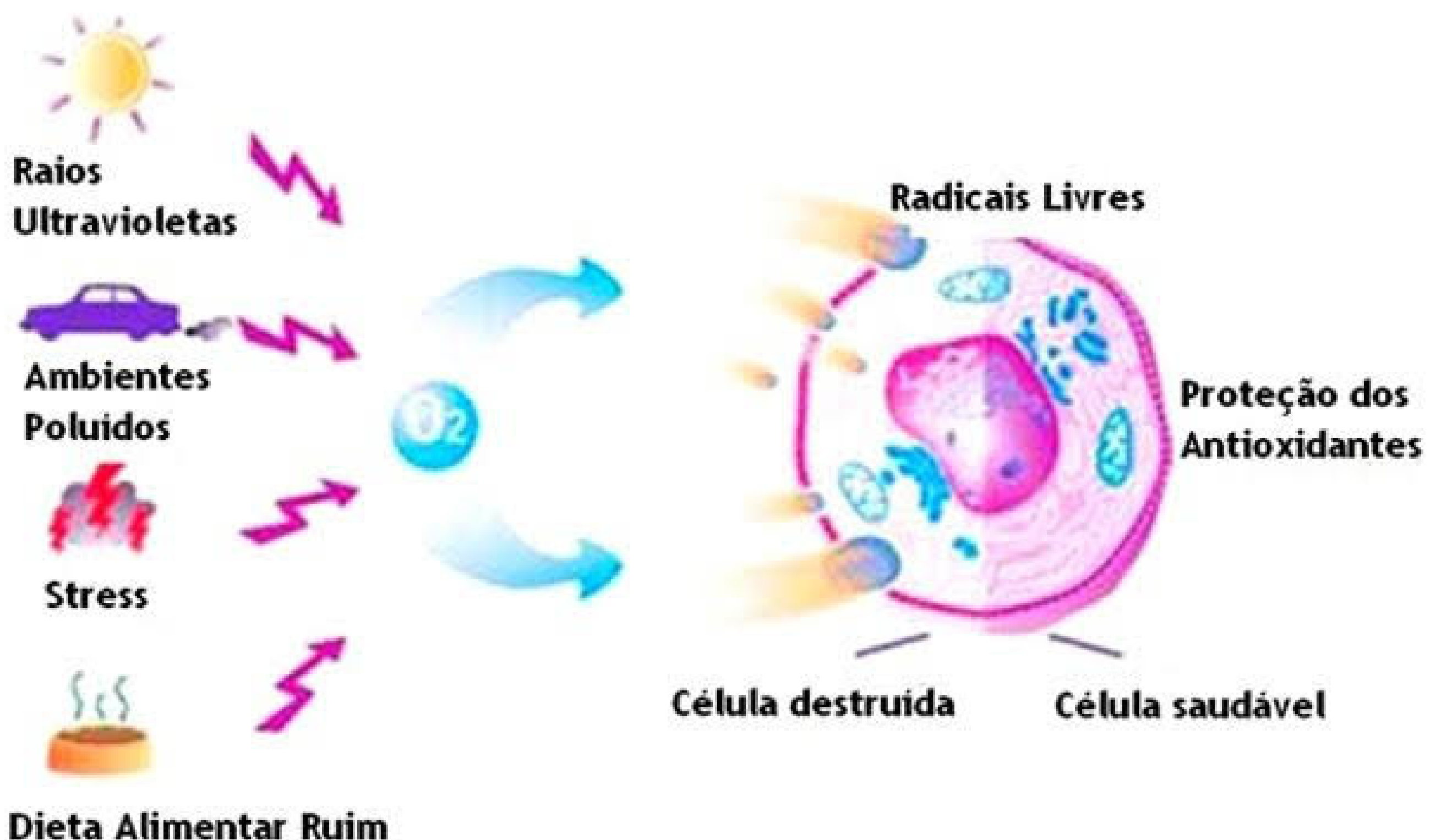
O QUE FAZ AUMENTAR O RADICAL LIVRE



Excesso de sol ,Poluição, Fumo, Stress, Bebida alcoólica, Má alimentação.

E os antioxidantes?

O antioxidante é uma proteção contra esses radicais livres, impedindo-os de se manifestar em nosso organismo, e protegendo nosso DNA, ou seja os antioxidantes neutralizam com os radicais livres tornando-os inofensivos, e diminuindo os danos causados pelos radicais livres.



ONDE ENCONTRAR ANTIOXIDANTES

Há uma grande variedade de alimentos ricos em antioxidantes. Frutas, legumes, verduras, sementes e grãos são as principais fontes naturais. Como elas contêm alto teor de fibras e baixo teor de colesterol e gordura saturada, ganham um motivo a mais para serem consumidas.

Ervas, especiarias e até cacau e café também contêm essas substâncias que fazem bem ao organismo, o que significa que não é apenas no almoço e no jantar que elas podem estar presentes na dieta.

São alguns dos principais antioxidantes e exemplos de alimentos que são fontes dessas substâncias:

VITAMINA
A espinafre,
manga,
e fígado

VITAMINA
E azeite de
oliva, abacate
e nozes

VITAMINA
C laranja,
limão, caju
e acerola

SELÊNIO
Se
castanha-do-pará,
feijão e semente
de chia

BETA
CAROTENO
abóbora, cenoura
e damasco

LICOPENO
tomate, melancia
e pitanga

RESVERATROL
mirtilo, uva roxa e cacau

QUERCETINA
cebola, maçã e cereja

ANTOCIANINA
açai, jabuticaba e berinjela

CONSUMO EQUILIBRADO



Porém, é preciso ter cautela quando o assunto é o consumo dos antioxidantes. Isso porque os radicais livres, que são seus alvos, também têm o seu papel. Além de colaborar com as defesas do organismo contra infecções, eles ajudam na conversão das células de gordura em músculos. Especialistas ressaltam que prejudicial é o excesso de radicais livres no organismo, tornando-se tóxico. Combater o estresse, evitar o cigarro e o consumo de bebida alcoólica, a radiação ultravioleta do sol e a poluição ambiental são maneiras de ficar longe desse possível excesso.

Já em relação aos antioxidantes, garantir o seu consumo de forma natural é o mais indicado.

Algumas substâncias antioxidantes



Existe uma série de substâncias antioxidantes, mais as principais são:

- Vitamina C: Frutas cítricas e vegetais verde-escuros (laranja, limão, cerola, morango, brócolis, tomate, entre outros);
- Vitamina E: Presente principalmente no gérmen de trigo, mas também no óleo de soja, arroz, nozes, vegetais folhosos e legumes;
- Vitamina A: Cenoura, abóbora, brócolis, melão, etc;
- Zinco: Carnes, peixes, aves e leite;
- Selênio: Fígado, ave, etc;
- Licopeno: Tomate, etc.

Onde estão os antioxidantes? E onde encontrá-los?

Eles estão presentes nos alimentos. Vamos citar os mais importantes.

Vitamina A: Fígado, Ovo, Agrião, cenoura, mamão, manga.

Vitamina C: frutas cítricas, vermelhas, salsinha.

Vitamina E: Castanhas, Nozes, Amêndoas, Amendoim, Óleos vegetais, Soja, Semente, Grãos, Vegetais verdes escuros.

Zinco: Carne, Leite e derivados.

Carotenoides: – Betacaroteno (Cenoura, Abóbora, Beterraba, Mamão, Manga, Batata doce, Vegetais, Amarelos alaranjados) Licopeno (Tomate, Goiaba, Melancia, Mamão) , Luteína (Couve, Almeirão, Rúcula, Agrião ,Acelga, Brócolis, Espinafre, Mostarda) Zeaxantina (Alimentos verdes escuros, Amarelos e alaranjados, Milho, Laranja, Mexerica, Nectarina, Pêssego, Couve, Manga, Espinafre.)

Flavonoides: Frutas, como Uva, Morango, Maçã, Romã, Mirtilo (Blueberry), Framboesa e em outras frutas de coloração avermelhada; em vegetais como Brócolis, Espinafre, Salsa e Couve; nas Nozes, Soja, Linhaça; além de serem encontrados em bebidas, como no Vinho tinto, Chás, Café e Cerveja, e até no Chocolate e no Mel.

Cobre: Feijão, Grãos-de-bico, Lentilhas, Sementes de girassol, Amendoim, Passas, Nozes, Amêndoas e Legumes são ótimas fontes de cobre.

Selênio: Principalmente castanha-do-pará, Arroz integral e Sementes de girassol



Marissal Rios
Health Coach

Sobre mim



Marissol Rios é Health Coach, atleta profissional de fisiculturismo, formada em Psicologia, Teologia e Nutrição, especialista em obesidade e hipertrofia. Hoje trabalha para ajudar a inúmeras pessoas na mudança corporal e melhoria da qualidade de vida.

Como a maioria das crianças e adolescentes, Marissol passou a infância e a juventude no mundo esportivo – formou-se em ballet ainda jovem, mas, as duas primeiras faculdades e as responsabilidades da vida adulta, a afastaram dos esportes e a levaram para uma vida sedentária.

Resultado: engordou mais de 30 quilos. Insatisfeita com o que viu na balança e no espelho, Marissol decidiu mudar e buscar o equilíbrio entre a mente e o corpo. Em pouco mais de um ano, com reeducação alimentar e corrida de rua, ela eliminou os quilos que havia ganhado nos últimos anos.

Com a história de superação e vitórias, Marissol Rios espera servir de motivação para que outras pessoas mudem o rumo de suas vidas e procurem ajuda para enfrentar a obesidade, ganhar massa muscular, para levar uma vida mais saudável ou melhorar o desempenho esportivo.

Marissol Rios
Health Coach



CONSULTORIA

- Atendimento personalizado
- Avaliação física
- Planejamento alimentar individualizado
- Reeducação Alimentar
- Avaliação de perfil metabólico
- Teste de sensibilidades alimentares (IGGs) quando necessário
- Preparação de atletas
- Emagrecimento
- Hipertrofia
- Doenças metabólicas

Marissol Rios
Health Coach

*Seu corpo é o reflexo da sua alimentação,
Como você gostaria de se ver?*

📞 (11) 94899-2598

✉️ consultoriamarissol@hotmail.com

📍 Rua Pedro Nolasco da Cunha nº 363. Bairro: Jardim Avelino

🌐 www.marissolrios.com.br