

MARIA INÊS ANTUNES

Nutricionista

RECEITAS PARA UM
SUPERINTESTINO

«Tratar de fora para dentro
reflete-se de dentro para fora.»

INCLUI 60 REFEIÇÕES
saudáveis e deliciosas

«Este é o livro
que faltava.»

Filipa Gomes

Autora de
Prato do Dia


nascente

ÍNDICE

PREFÁCIO	7
INTESTINO, SUPERINTESTINO	9
O DESENVOLVIMENTO DA MICROBIOTA INTESTINAL	15
O parto	19
Amamentação: um seguro de saúde	20
Diversificação alimentar	22
Antibióticos	22
O SEGREDO PARA MUITOS PROBLEMAS	25
Glúten: sensibilidade ou doença?	28
FODMAP: uma dieta promissora	30
Leite, derivados e intolerância à lactose	31
Obstipação, flatulência e distensão abdominal	33
Obesidade	36
Emagrecer e metabolismo	38
ALIMENTAR AS BACTÉRIAS	41
Probióticos	44
Prebióticos	45
ALIMENTAR O INTESTINO	47
Alimentos probióticos	50
Alimentos prebióticos	52
Novos alimentos prebióticos	55
Alimentos fermentados	57
Alimentação para um superintestino	61

RECEITAS PARA O INTESTINO	71
BÁSICOS PREBIÓTICOS, PROBIÓTICOS, FERMENTADOS, GERMINADOS E SIMBIÓTICOS	73
Kombucha	75
Limão de conserva	76
Pickles	79
logurte vegan	80
Chucrute	83
Legumes fermentados — cenoura e couve-roxa	84
Tupinambo fermentado	87
Mostarda fermentada	88
Pasta de tomate probiótica	91
Pasta de abacate com manjeriço e pimenta-rosa	92
Pesto de beterraba	95
Germinados	96
Queijo vegan	98
Kefir	100
Kimchi	102
<hr/>	
PEQUENO-ALMOÇO	105
Pão caseiro	107
Zulado	108
Panquecas proteicas de teff	111
Panquecas simples de arroz	112
Tapioca com abacate	115
Supertaça	116
Papaia bowl	119
Smoothie gelado de probióticos	120
Pudim de chia	123
Overnight de grandilha	124
Papa vegan crua	127
Quinoa doce	128
<hr/>	
SNACKS	131
Scones de batata-doce	133
Trufas	134
Queques de urtigas	137
Queques de legumes	138
Maçã com manteiga de amêndoa	141

Bebida de curcuma	142
Abóbora e beterraba desidratadas	145
Vichyssoise simbiótica	146
Palitos de cenoura tostados com creme de caju	149
Rolos primavera	150
Grão-de-bico tostado	153
Gomas vegan probióticas	154
Chips de couve-frisada (kale) no forno	157
Overnight prebiótico de abóbora	158
Pipocas de curcuma	161
Cookies prebióticas	162
Ovo quente com espinafres	164

ENTRADAS, PRATOS PRINCIPAIS E ACOMPANHAMENTOS

Sopa miso	167
Minipizzas simbióticas de batata-doce	170
Barcos de curgete com salmão	173
Pizza de couve-flor	174
Caldeirada de peixe com inhame	177
Alcachofras assadas com alcaparras	178
Taça de arroz integral com espinafres e ovo quente	181
Taça de quinoa e espargos	182
Taça de trigo-sarraceno com couve-flor roxa e brócolos	185
Frittata de queijo vegan	186
Taça de grão com couves-de-bruxelas	189
Salada primavera (flores)	190
Travessa de abóbora, tomate e cebola assados	193
Feijoada fria de cavala	194
Salada de outono com bacalhau fresco	196
Atum com legumes tostados	198

BIBLIOGRAFIA	201
---------------------	-----

AGRADECIMENTOS	207
-----------------------	-----

*A ti, meu querido intestino,
que me levaste a pesquisar tanto sobre ti*

PREFÁCIO

A COMIDA É, provavelmente, aquilo que eu, a Dra. Maria Inês e todos vocês que estão agora com este livro na mão mais temos em comum!

Da minha parte acredito que comer é um ato de amor. Quer seja à volta da mesa numa almoçarada de cinco horas, na copa do escritório, ou até no banco do recreio da escola.

E não é um amor qualquer.

Mais do que uma fonte de prazer ou uma forma de preenchermos a nossa alma e a dos que amamos, é necessário encarar este amor pela alimentação como um ato ponderado, consciente, equilibrado e funcional, que garante a nossa sobrevivência e qualidade de vida.

Felizmente, a saúde está agora mais na moda do que nunca e até já aprendemos várias lições: de que a fruta ajuda a prevenir o cancro; os vegetais a retardar o envelhecimento; as gorduras saudáveis a

proteger o coração, a água a nutrir a pele. Também sabemos que é essencial praticar exercício físico, não fumar, controlar o consumo do álcool e usar protector solar.

Mas há uma coisa sobre qual ainda pouca se fala. Algo com que todos viemos equipados de origem e do qual dependemos: o intestino.

Não é um assunto glamoroso, pois não. Mas é preciso. Aliás, é precioso!

O intestino é uma ferramenta incrível e tem o seu próprio ecossistema. Uma espécie de sistema digestivo paralelo que, se não for também ele alimentado da melhor forma, acaba por provocar desequilíbrios no nosso organismo, desencadeando processos inflamatórios e, no limite, doenças graves.

Por isso acredito que este é o livro que faltava. Para nos ajudar a perceber como funciona a nossa barriga e, melhor ainda, perceber como ela pode funcionar na perfeição e tornar-se numa superbarriga!

Em *Receitas para um Superintestino*, a Dra. Maria Inês não só nos explica «tim tim por tim tim» como tudo acontece, como também nos entrega uma série de dicas e receitas maravilhosas que poderemos aplicar no nosso dia a dia.

E assim já não há desculpas para não vivermos mais felizes por dentro e por fora, conciliando o amor pela comida com o amor ao nosso corpo.

FILIPA GOMES

Apresentadora do programa Prato do Dia,
no canal 24Kitchen

O DESENVOLVIMENTO DA MICROBIOTA INTESTINAL

«**TODAS AS DOENÇAS COMEÇAM NO INTESTINO**», já dizia Hipócrates, e mais de dois milénios depois ainda estamos a descobrir este órgão tão complexo. Dá para imaginar os segredos que guarda?

O intestino é o local onde acontece a seleção entre aquilo que comemos e aquilo que absorvemos, e por isso é dotado de um papel fundamental na saúde e na resposta à doença.

Cada um de nós tem 10 triliões de células e 100 triliões de células microbianas, de entre as quais 1,5 kg corresponde a bactérias no intestino, que convivem em comunidade numa relação simbiótica que providencia o desenvolvimento apropriado do sistema imunitário. Esta simbiose é como uma barreira contra bactérias patogénicas; quando esta relação é alterada, ficamos perante uma disbiose, que está associada a várias doenças. A composição da microbiota é fulcral, pois influencia o funcionamento do metabolismo, determina a suscetibilidade do organismo a infeções, protege-o de bactérias patogénicas e mantém um pH intestinal apropriado.

A diversidade da microbiota é gigante se a compararmos com o nosso genoma. Partilhamos um ADN 99,9% idêntico entre nós, mas somos idênticos apenas em 80 a 90% relativamente à microbiota. Consegue imaginar a quantidade de estirpes bacterianas e as possíveis combinações entre elas que nos fazem ter um intestino tão único e diferente uns dos outros?

A colonização bacteriana do intestino começa na barriga da mãe, mas o primeiro contacto com as bactérias acontece durante o parto, formando-se uma microbiota diferente no bebé, caso seja por cesariana ou parto vaginal. Durante a amamentação, a microbiota intestinal da criança torna-se mais rica, porque o leite materno contém compostos que alimentam as bactérias naturais do intestino do bebé, contribuindo para o desenvolvimento duma flora intestinal saudável — estes compostos chamam-se prebióticos. No entanto, para além deles, o leite da mãe contém também probióticos, uma espécie de bactérias únicas e dominantes que, ao chegarem ao intestino do bebé, se alimentam daqueles compostos e induzem a produção de substâncias protetoras de bactérias patogénicas e alergénios.

Durante a amamentação, a flora enriquece e domina a espécie *Bifidobacterium*. A introdução da diversificação alimentar, através da combinação de alimentos novos, promove o crescimento de outras espécies de bactérias. Após os três anos de idade, o ecossistema microbial intestinal fica muito próximo da microbiota de um adulto, e continua num estado de simbiose denominado enterotipo, dominado pelas *Bacteroidetes* e *Firmicutes* que, em conjunto com as estirpes *Actinobacterias* e *Proteobacterias*, constituem 90% da população bacteriana que habita o cólon.

No entanto, durante o primeiro ano de vida, existem fatores que podem alterar o estabelecimento da microbiota:

- parto por cesariana ou parto vaginal;
- alimentação por fórmulas infantis e tempo de amamentação inferior ao recomendado;
- toma de antibióticos;
- timing certo na introdução da diversificação alimentar.

O PARTO

Quando o bebê ainda está dentro da barriga da mãe, encontra-se protegido da exposição a agentes exteriores. O primeiro contacto com esses agentes ocorre durante o parto, quando o bebê passa no canal vaginal da mãe e comunica com este ambiente microbiano natural. Este contacto desencadeia uma ativação do sistema imunitário do bebê.

O nascimento por cesariana está associado a um maior risco de comprometimento do sistema imunitário, bem como de rinite alérgica, asma e doença celíaca. As crianças que nascem por cesariana não têm contacto com a flora bacteriana vaginal da mãe, mas sim com a pele da mãe, dos médicos e enfermeiros, e com o ambiente hospitalar, ficando a sua flora bacteriana comprometida. Esta situação pode levar a um atraso na colonização bacteriana natural do intestino e a uma alteração da diversidade desejável de bactérias.

Durante o parto vaginal, o bebê adquire uma flora bacteriana que inclui determinadas estirpes, tais como *Bacteroides*, *Bifidobacterium* e *Lactobacillus*, enquanto um bebê que nasce por cesariana tem um aumento de níveis de outras bactérias, como, por exemplo, *Staphylococcus*.

AMAMENTAÇÃO: UM SEGURO DE SAÚDE

Apesar da possibilidade de existir uma predisposição genética para uma determinada doença, o leite materno tem a capacidade de modular a expressão genética sem alteração do ADN e modificar o fenótipo e a evolução de doenças não transmissíveis. Por isso, é o *gold standard* da alimentação infantil e o melhor programador de saúde em todas as etapas da vida.

A evidência científica tem demonstrado que o aleitamento materno exclusivo durante os primeiros 6 meses de vida tem benefícios para a saúde — segundo a Organização Mundial de Saúde, «aleitamento materno exclusivo» significa que o lactente recebe unicamente leite materno. A OMS recomenda a sua exclusividade até aos 6 meses e a sua conjugação com outros alimentos até aos 2 anos de idade. Muitos estudos têm vindo a registar uma associação da amamentação com um menor risco de otite média, gastroenterite aguda, infeções respiratórias baixas severas, dermatite atópica, asma, obesidade, diabetes de tipos 1 e 2, leucemia, síndrome de morte súbita no lactente, entre outros problemas.

O leite materno contém proteínas, gorduras, hidratos de carbono, imunoglobulinas e oligossacarídeos. Os oligossacarídeos, em conjunto com outros componentes como a alfa-lactalbumina e a lactoferrina, passam através do estômago sem se degradarem, não são absorvidos pelo intestino e chegam intactos ao cólon. Nesta zona do intestino, criam condições para o crescimento de bactérias (probióticos) e funcionam como se fossem o seu alimento. São por isso considerados prebióticos. O crescimento destas bactérias, nomeadamente os lactobacilos e as

bifidobactérias, contribui para o desenvolvimento duma flora intestinal saudável.

As *Bifidobacterium longum infantis*, uma espécie de bactérias dominantes no intestino do bebé, alimentam-se dos prebióticos presentes no leite da mãe e induzem a produção de proteínas pelos enterócitos do bebé, que os protegem de bactérias patogénicas e alergénios, e libertam um nutriente importante para o crescimento do cérebro: o ácido siálico.

O leite materno é uma mais-valia para o sistema gastrointestinal do bebé. Aumenta a percentagem de esvaziamento gástrico, isto é, aumenta a velocidade de digestão, aumenta a atividade da enzima lactase, que degrada a lactose no intestino, e diminui a permeabilidade intestinal a agentes patogénicos. É por isso considerado um alimento funcional com características benéficas para o crescimento saudável do bebé e é único na sua constituição em prebióticos e probióticos, sendo importantíssimo para a formação da microbiota intestinal.

A longo prazo, esta relação tão especial entre mãe e filho, fruto da amamentação, torna-se um seguro de vida para o adulto através da diminuição do risco de desenvolvimento de obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças inflamatórias do intestino, doença celíaca e asma, prevenindo também o aparecimento de cáries dentárias.

**O LEITE MATERNO É O *GOLD STANDARD* DA ALIMENTAÇÃO
INFANTIL E O MELHOR PROGRAMADOR DE SAÚDE
EM TODAS AS ETAPAS DA VIDA.**

DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

A passagem de uma dieta rica em gordura, típica no leite materno, para uma dieta com alimentos ricos em hidratos de carbono induz adaptações hormonais significativas que influenciam o processo de crescimento e a adaptação do sistema digestivo do bebé.

A diversificação alimentar deve ser adequada a cada criança, com os nutrientes administrados na quantidade e na frequência corretas. A introdução dos diferentes alimentos deve ter em consideração uma série de fatores, que são diferentes para cada bebé, e deve ser realizada no timing adequado, uma vez que influencia a colonização de bactérias no intestino da criança, que se irá refletir posteriormente em adulto.

ANTIBIÓTICOS

Foram os antibióticos que revolucionaram a ciência e que nos permitiram tratar doenças, que de outra forma poderiam matar, e combater infeções bacterianas, pois estes medicamentos inibem, aniquilam ou impedem a multiplicação de bactérias patogénicas. Muito provavelmente já tomou antibióticos. Eu tomei, em criança — pergunto-me, no entanto, se não terão contribuído para alterar ainda mais o meu microbioma intestinal. Talvez...

A toma de antibióticos altera a composição da flora bacteriana e, de acordo com estudos epidemiológicos recentes, aumenta o risco

de desenvolvimento de doenças. Confuso? Sabe-se que os antibióticos eliminam não só as bactérias patogênicas como também as bactérias naturais e benéficas que habitam o nosso intestino, tornando a flora mais pobre em bactérias defensoras do sistema imunitário e aumentando a probabilidade de colonização e proliferação de outras bactérias, causando uma disbiose. Esta alteração da flora intestinal colmata numa maior permeabilidade para entrada dessas bactérias no nosso organismo.

Mas, então, cura-se um mal com outro? Atualmente, os médicos têm muito mais atenção e cuidado quando prescrevem antibióticos e, geralmente, durante ou depois de um tratamento com antibiótico, aconselham um tratamento para repovoar o intestino de bactérias boas, os probióticos.



KOMBUCHA A kombucha é uma bebida que resulta da fermentação do chá, geralmente preto, através da adição de uma cultura de bactérias vivas simbióticas em forma de bolacha, as SCOBY, do inglês Symbiotic Colony Of Bacteria and Yeast. Esta «bolacha» de bactérias geralmente é partilhada. Esteja atento aos grupos de partilha de probióticos nas redes sociais ou até a algum vizinho ou colega de trabalho que as possa ter.

A fermentação deve ser feita com mel. Pode durar de 7 a 30 dias, mas quanto maior for o tempo de fermentação menor será a quantidade de açúcar restante da bebida, porque as bactérias transformam o açúcar em ácido láctico. Esta fermentação resulta numa bebida natural, com propriedades antioxidantes, digestivas e desintoxicantes.

INGREDIENTES

2 litros de chá preto • 4 colheres de sopa de mel • 1 SCOBY

PREPARAÇÃO

Prepare a infusão de chá preto, deite o mel, misture até dissolver e deixe arrefecer.

Quando atingir a temperatura ambiente, deite para um grande frasco de vidro e adicione a SCOBY. Tape com uma tampa de borracha ou um pano com um elástico à volta do bucal, para o prender.

A bebida pode ser reservada à temperatura ambiente, mas sem exposição solar. Deixe-a fermentar durante cerca de 7 dias. A fermentação pode durar até cerca de 30 dias.

Assim que terminar a fermentação, retire a SCOBY e reutilize-a ou guarde-a num outro frasco de vidro, com um pouco de líquido, até voltar a utilizar.

Quanto ao líquido, deve vertê-lo para um ou vários recipientes de vidro, colocar no frigorífico e ir bebendo quando quiser.

LIMÃO DE CONSERVA

Se a vida lhe der um limão, faça uma limonada... ou conserve-o! O limão é um fruto, mas geralmente não o consumimos como tal porque se trata de um alimento bastante ácido e pouco doce, sendo maioritariamente utilizado para condimentar ou para ser utilizado no chá. Fornece vitamina C, uma vitamina excelente que aumenta a biodisponibilidade e absorção do ferro presente noutros alimentos e que ajuda na prevenção de gripes e constipações.

INGREDIENTES

limões q.b. para preencherem o frasco de vidro • cravinho • mistura de pimentas • sal

PREPARAÇÃO

Corte os limões aos quartos e vá dispondo às camadas dentro de um frasco. Entre cada camada, deite uma pitada de sal e os cravinhos.

Pressione até deitar um pouco de suco e perfaça o restante frasco com sumo de limão.

Feche hermeticamente com uma tampa de borracha ou de vidro com bordo de borracha.

Pode guardar até cerca de 6 meses.





PICKLES

Aposto que conhece os pickles de compra já prontos a comer! Mas sabia que os pode preparar e utilizar para temperar sopas, carne, peixe ou saladas?

A fermentação dos vegetais permite o crescimento de bactérias boas para o intestino. A cebola, por exemplo, contém uma fibra que é considerada um prebiótico, a inulina. Este prebiótico ajuda na digestão e estimula o metabolismo, podendo ser um aliado na perda de peso. A cebola contém também outros compostos importantes na prevenção da diabetes e de doenças cardiovasculares, e atividade antioxidante devido ao seu amplo teor em flavonoides. O American Institute for Cancer Research menciona que estes compostos também têm demonstrado serem protetores relativamente ao cancro.

O pepino é um alimento pouco calórico, com um elevado teor de água e bastantes minerais. É considerado um ingrediente desintoxicante; por isso, há que o utilizar em saladas ou desta forma, em pickle, como tempero.

INGREDIENTES

pepino • cebola roxa • endro • malagueta • sementes de mostarda • sal marinho

PREPARAÇÃO

Corte o pepino e a cebola aos cubos e pique a malagueta.

Junte os vegetais com o endro e as sementes de mostarda, num frasco de vidro previamente esterilizado com água e sal (na proporção de 1 colher de sopa de sal para 1 chávena de água).

Pressione os legumes e tape o frasco com uma tampa de borracha ou vidro com bordo de borracha.

Reserve num local fresco ao abrigo da exposição solar durante cerca de 3 dias. Após este período, pode guardar o frasco até cerca de 2 semanas no frigorífico.

IOGURTE VEGAN

Para quem é vegan ou não tolera bem a lactose, esta é uma excelente alternativa ao iogurte. Não é fácil encontrar iogurtes vegan sem um teor elevado de açúcar ou gordura, e quase todos contêm soja. Esta indisponibilidade de iogurtes vegan sem soja e com perfil nutricional apelativo para quem quer manter um corpo elegante levou-me a fazer experiências com bebidas vegetais. A opção que vos descrevo foi a experiência mais saborosa e mais fácil de preparar.

INGREDIENTES

1 litro de bebida de amêndoa • 100 g de amêndoa sem pele •
4 colheres de chá de ágar-ágar • 4 tâmaras

PREPARAÇÃO

Deixe as amêndoas inteiras dentro de água, em repouso, durante 8 horas.

Coloque a bebida de amêndoa, as amêndoas e as tâmaras numa liquidificadora e triture tudo até obter um líquido. Verta para uma panela, adicione o ágar-ágar e aqueça a bebida só até começar a ferver.

Arrefeça o líquido e divida-o por frascos de vidro pequenos, tapados com um pano ou tecido preso com um elástico.

Deixe repousar à temperatura ambiente durante cerca de 1 dia (ou 8 horas se for verão). Depois deste processo, deve tapar os frascos com uma tampa e guardar no frigorífico.



Sabia que pode reduzir a compulsividade alimentar, o desejo por doces e perder facilmente peso ao equilibrar a microbiota do intestino?

Neste livro irá encontrar respostas e descobrir a alimentação que o ajudará a regular o seu metabolismo, a melhorar a sua saúde e a evitar certas doenças. A nutricionista Maria Inês Antunes lida todos os dias com os mais variados casos clínicos, entre os quais o emagrecimento e os distúrbios alimentares. Essa experiência levou-a a dedicar-se profundamente ao estudo do intestino, e a tentar perceber de que forma a alimentação o pode influenciar, para melhorar assim a sua vida.

O livro conta com 60 receitas deliciosas que combinam alimentos fermentados, prebióticos, probióticos, e muitos outros, apresentando refeições saudáveis para restaurar a saúde do intestino e tratar desde uma barriga inchada ao excesso de peso. É importante não esquecer: todos temos um superintestino, mas a responsabilidade de mantê-lo saudável é de cada um de nós.

«Nós não somos aquilo que comemos, mas sim aquilo que o nosso intestino decide absorver. Por isso, a alimentação é fulcral para tornar este órgão um aliado para a vida.»


o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-33-0



9 789898 873330

Saúde e Bem-Estar