



JÉSSICã GOMMÊS COSTTA

NUTRICIONISTA, TERAPEUTA E MASTER PNL  
SAÚDE INTEGRATIVA

## Para incluir no dia-a-dia:

### Frutas:

De modo geral, a maioria das frutas está envolvida na estimulação ao processo de destoxificação. Contudo, é mostrado que as vermelhas, como uvas, cerejas, mirtilo, amora, açai e acerola desempenham ação hepatoprotetora e induzem o processo de destoxificação mais pronunciadamente, devido aos seus compostos com potente atividade antioxidante e anti-inflamatória, como antocianos, antocianidinas e pró-antocianidinas.



### Brássicas:



O termo brássicas representa uma família de hortaliças: repolho, couve-flor, couve-manteiga, brócolis, mostarda, nabo, agrião, rabanete, rábano e rúcula. As brássicas contêm compostos organossulfurados que estão envolvidos no processo de destoxificação de toxinas e diminuição da toxicidade de carcinógenos. Estes compostos, nomeadamente glicosinolatos, dão origem a outros compostos mais ativos, os isotiocianatos.

Todavia, para que ocorra essa transformação de glicosinolatos a isotiocianatos, é necessário o rompimento de paredes celulares que estruturam o vegetal, para que a enzima envolvida neste processo possa agir, para tanto é necessário picar os alimentos no pré-preparo antes de temperá-los. Os isotiocianatos estão intimamente envolvidos no processo de destoxificação: possuem a capacidade de inibir enzimas de fase 1 (responsáveis pela bioativação de carcinógenos) e aumento da atividade de enzimas de fase 2, relacionadas com a destoxificação de compostos potencialmente tóxicos.

## BRÁSSICAS

*Brassicaceae*

Brócolis, repolho, couve, couve-flor, couve de bruxelas, couve chinesa, nabo, brotos e rabanete: Alimentos que pertencem à família das crucíferas, que além de terem altos valores nutricionais, têm propriedades funcionais anticancerígenas. Estas propriedades são atribuídas ao seu conteúdo relativamente alto de glicosinolatos, que se trata de um grupo de substâncias armazenadas dentro das células desses alimentos que podem desencadear potente ação antioxidante (combate os radicais livres).

Vários estudos comprovam que o índice de incidência de câncer de mama, útero, próstata, cólon, pulmão, esôfago, laringe e bexiga, entre as pessoas que consomem grande quantidade desses alimentos, é extremamente reduzido.

Além dos glicosinolatos, as brássicas contêm flavonóides e carotenóides que têm ação antioxidante. São ainda boas fontes de fibras, o que auxilia na regulação do intestino e diminui os níveis de colesterol.

As brássicas ativam ainda enzimas para destoxificação do fígado, ou seja, retirada de substâncias tóxicas do organismo.

O brócolis, em especial, é boa fonte de cálcio, ferro, vitamina C e vitamina A (as folhas são bem mais ricas do que as flores nesta vitamina). Contém ainda sulforafanos, que aceleram consideravelmente a eliminação pelo organismo de substâncias tóxicas que têm o potencial de induzir o câncer. Além disso, o sulforafano possui também propriedades antibióticas bactericidas contra o *H. pylori*, bactéria responsável pelas úlceras gástricas. A ingestão do brócolis permite que sulforafano entre em contato direto com a bactéria no estômago e assim previne o desenvolvimento da doença.



consultas.jgc@gmail.com



928158225

**Nutricionista:** Jéssicã Gommês Costa  
**Nº cédula Profissional:** 4682N



JÉSSICã GOMMÊS COSTTA

NUTRICIONISTA, TERAPEUTA E MASTER PNL  
SAÚDE INTERATIVA

#### Preparação:

algumas das propriedades desses vegetais, principalmente vitaminas são sensíveis ao calor e a água, assim, quanto mais esses vegetais estiverem crus ou bem pouco cozidos, mais preservam seus nutrientes essenciais. O cozimento deve ser preferencialmente a vapor durante o mínimo tempo possível, para diminuir a perda das atividades. Além disso, é importante cortar os alimentos e deixar repousar antes de temperar, principalmente com compostos ácidos. Isso porque esse procedimento se faz necessário para que a ação biológica do alimento possa acontecer.

#### Na hora de comprar:

prefira sempre os produtos frescos. Os produtos congelados passam por um processo chamado branqueamento em temperatura elevada, que pode alterar a composição do alimento.

#### Quanto consumir:

mais de 1 vez ao dia.

#### Atenção:

o excesso de brássicas são contra-indicadas em casos de problema de tireóide e para paciente em tratamento quimioterápico.

## RECOMENDAÇÕES LAVAGEM E DESINFEÇÃO FRUTAS E LEGUMES:

- O primeiro passo para **remover resíduos** de agrotóxicos em frutas e verduras é lavá-las com água normal.
- O segundo passo é colocar tudo num recipiente com água durante 10 minutos com sal grosso pois também irá remover a maior parte dos resíduos normalmente presentes na superfície dos alimentos.
- O terceiro passo é mergulhar as frutas e os legumes num outro recipiente com água e vinagre e deixar por 10 a 15 minutos.

Após isso, está pronto para consumo! Pode guardar para comer depois ou comer de imediato.



consultas.jgc@gmail.com



928158225

Nutricionista: Jéssicã Gommês Costa  
Nº cédula Profissional:4682N



JÉSSICã GOMMÊS COSTTA

NUTRICIONISTA, TERAPEUTA E MASTER PNL  
SAÚDE INTERATIVA

## UMA OUTRA ALTERNATIVA à água com sal e posterior água com vinagre:

- O bicarbonato de sódio também é um bom aliado da eliminação de resíduos e agrotóxicos. Basta mergulhar as frutas e os legumes num recipiente com água e bicarbonato de sódio. É só colocar 1 colher de sopa de bicarbonato por cada litro de água. Depois é importante deixar de molho por 15 minutos.

Após isso, é só enxaguar e fica pronto para consumo!

**ATENÇÃO:** O ideal será também comer fruta e legumes com casca principalmente quando é de origem biológica, ou conhecida. No entanto, as cascas são ótimas devido às fibras e a todas as características que apresentam. Pelo menos, deve ser feita a lavagem e desinfecção muito bem-feita antes de as comer.



consultas.jgc@gmail.com



928158225

Nutricionista: Jéssicã Gommês Costa  
Nº cédula Profissional:4682N