

## REPORTAGEM DE CAPA

O suco detox, ou funcional, está na moda e é a nova arma para manter uma vida saudável

# Mil e uma funções

LILIAN MONTEIRO

Os sucos unem os sonhos dos vaidosos: proporcionam beleza e saúde num único copo. Estão no centro das atenções de quem procura ter qualidade de vida. Especialista em nutrição clínica, Juliana Nakabayashi, do Centro de Nutrição, Alimentação e Bem-Estar, enfatiza que o suco detox ou funcional, como é conhecido no Brasil (nos Estados Unidos fala-se em suco verde), contém substâncias que vão beneficiar o organismo contra o envelhecimento, além de dar energia, evitar anemia, regular o intestino e ainda ajudar a memória e a emagrecer. Por ser também funcional, tem ganho extra quando recebe o acréscimo de folhas e legumes com funções nutritivas e fitoquímicas. "O resultado é excelente, ainda mais pela variedade que temos de frutas, verduras, ervas, raízes... E melhor, é barato. Se você não consegue fazer uma receita com tangerina, se achar caro, pode com facilidade trocar pelo limão para sair mais em conta."

Juliana Nakabayashi lembra que, como o brasileiro é antenado em saúde e estética, investir no suco é natural e, se ele ainda não está no cardápio, já passou da hora de virar hábito. "Apesar da vida corrida, é possível colocá-lo no dia a dia. Basta se organizar. Fatie as frutas à noite, faça gelo de couve e de água de coco, que você comprou no sacolão sem química e conservantes, para adiantar sua vida pela manhã. Não se esqueça de que o suco de caixinha não veio do pomar."

A nutricionista enfatiza que o suco recomendado para desintoxicar tem efeito em jejum. A manhã é o melhor horário, por causa da absorção dos nutrientes. "Como primeiro alimento, é como se desse um banho interno diário no organismo." Febre nos EUA, a dieta ou jejum com sucos não é recomendada por Juliana. "Não é indicada, porque é penosa. Estamos cientes de que o maior percentual de quem toma o suco pensa em emagrecer e não só na qualidade de vida. Cortar toda a alimentação e só ingerir suco é um choque grande. A pessoa entra em privação e logo vai abandonar. To-

mar só suco para desintoxicar num spa é diferente de estar no trabalho, encarando trânsito... Essa abstinência é séria."

**DIETA** Juliana, que trabalha ao lado das nutricionistas Simone Brasil e Jussara Oliveira, valoriza o suco como complemento de uma dieta saudável. "O benefício virá se você tomá-lo nas horas certas. A principal é em jejum. Você pode incluí-lo no lanche da manhã e no fim da tarde. Tome primeiro o suco para depois comer, vai dar saciedade." Ela enfatiza que o suco tem o poder de reduzir a fome, aliviar a dor de cabeça e a enxaqueca, reduzir a vontade de comer doce, diminuir a retenção de líquidos e cortar o desejo de consumir "besteiras" industriais, como biscoitos, massas, bolos e salgadinhos. "Além, o apetite por esses alimentos nada saudáveis indica desnutrição interna. Ao cuidar dessa carência, melhora o equilíbrio e a fome."

Se o suco não for feito em casa, Belo Horizonte tem excelentes casas e há meses teve um boom de lojas em quase toda esquina. "O importante é evitar o suco pronto, o que fica em jarras, e os refrescos. Fiquem de olho na higiene. O melhor é o preparado na hora. Não vejo contraindicação aos de polpa congelada, já que há frutas, como as vermelhas, que duram pouco. Agora, abacaxi, limão, lima, por favor, queiram sempre frescos. Sempre que puder, balanceie com folhas verdes para equilibrar e enriquecer. Ao lado da fruta, ao acrescentar couve, água de coco, beterraba, fibras, que geralmente não se comem no dia a dia, você vai potencializá-lo." E anote aí: suco pela manhã desintoxica e revitaliza. Em outro horário: revitaliza. E você ganha sempre.

LEIA MAIS SOBRE SUCOS  
PÁGINA 4

**CURTA**

@guaranifm  
/guaranifm  
guarani.com.br

GUARANIFM96.5  
TOCANDO SEU BOM GOSTO

CRM 6098

**IMPOTÊNCIA SEXUAL**

EJACULAÇÃO PRECOCE - MORFOFOBIA DA ESPESSURA E TAMANHO PENIANO - PRÓTESE PENIANA COM ANESTESIA LOCAL - CURVATURA PENIANA.

DR. LIVIO (31) 3282-3505 (31) 4101-8233 (31) 3201-5852



MARIA TEREZA CORREIA/EM/D.A.PRESS - 9/1/12

## Suco de verduras

“ Não se esqueça de que o suco de caixinha não veio do pomar ”

Juliana Nakabayashi, especialista em nutrição clínica



LEANDRO COURI/EM/D.A.PRESS

Jejuns e sucos verdes substituem as dietas. Enquanto espreme couves, pepinos e espinafres em sua casa, em Venice Beach, a oeste de Los Angeles, a professora de ioga Kia Miller, de 44 anos, diz que se "energiza" quando jejua tomando apenas sucos verdes, porque é a chance que ela tem para refletir sobre sua "relação com a comida." Os sucos "são uma forma poderosa de obter nutrientes. Alcalinizam o corpo e, quando o corpo está alcalino, se desintoxica."

Esses jejuns deixaram de ser uma prática reservada a ioguis e místicos. Em regiões abastadas como Santa Mônica e Beverly Hills há praticamente um *juice bar* a cada quarteirão e é

frequente ver moradores de Los Angeles com um suco de verduras na mão. "É o novo vinho", diz Miller.

Há aqueles que bebem ocasionalmente o suco verde, mas há ainda os que fazem as chamadas limpezas, desintoxicações ou jejuns com sucos, que consistem em beber litros de sumo de verduras durante três, sete ou 30 dias, sem ingerir nada sólido. Com uma limpeza de cinco dias, é possível perder 10 quilos. Dependendo do bar, um jejum de três dias com sucos pode custar entre US\$ 120 e US\$ 250, e o de cinco, de US\$ 200 a US\$ 400.

O lucrativo negócio do bem-estar representa US\$ 5 bilhões anuais nos Estados Unidos, de acordo com o semanário de finanças *Barron's*. Segundo a publicação, há 6.200 *juice bars* no país, a maioria concentrada em Nova York e Los Angeles.

Os nutricionistas aplaudem a moda dos sucos, embora duvidem dos benefícios reais do jejum. "Nosso corpo é feito para se desintoxicar. Tem rins e um fígado, além da pele. Se paramos de incorporar toxinas ao corpo, ficaremos mais saudáveis de qualquer forma. Não é preciso fazer uma limpeza com sucos. O jejum é bom se ajudar as pessoas a mudarem sua dieta e comerem de forma saudável", diz Julieanna Hever, especializada em nutrição à base de plantas.

## RECEITAS:

## 1) SUCO DETOX PIQUE TOTAL

## » Para que serve?

Desintoxica e revitaliza. Disposição para o dia todo

## » Ingredientes:

2 fatias de abacaxi, suco de ½ limão, 1 maçã picada com casca e sementes, gengibre (1 rodela de 1cm), 1 colher de chá de guaraná em pó e 100ml de água.

## » Modo de preparo:

bata bem todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

## 2) SUCO DETOX EQUILÍBRIO

## » Para que serve?

Desintoxica e equilibra flora intestinal

## » Ingredientes:

1 colher de sobremesa de semente de linhaça inteira (marrom ou dourada), 150ml de suco de uva integral, 1 maçã picada com casca e sementes, 1 colher de sobremesa de farinha de banana verde, 1 castanha - do - pará e suco de ½ limão.

## » Modo de preparo:

Coloque somente a linhaça no liquidificador e bata até tritura - la, em seguida adicione os demais ingredientes. Evite usar açúcar e adoçantes.

## 3) SUCO DETOX ANTI-INCHAÇO

## » Para que serve?

Ajuda a combater a retenção de líquidos.

Indicado no período pré - menstrual ou após excessos alimentares

## » Ingredientes:

2 ramos de salsa, 6 folhas de hortelã, 1 folha de couve, 1 fatia de abacaxi e 150ml de água de coco (não use de caixinha, pois contém conservante e açúcar).

## » Modo de preparo:

Bata os ingredientes e beba em seguida. Evite usar açúcar e adoçantes.

## 4) SUCO DETOX REJUVENESCEDOR 1

## » Para que serve?

Desintoxica, revitaliza e nutre o organismo com substâncias antioxidantes que combatem os radicais livres

## » Ingredientes:

1 cenoura, 6 morangos ou 6 acerolas, suco de ½ limão, 1 laranja com o bagaço ou 1 tangerina em 100ml de água

## » Modo de preparo:

Bata em uma centrífuga ou em um liquidificador todos os ingredientes. Evite usar açúcar e adoçantes.

## 5) SUCO DETOX REJUVENESCEDOR 2

## » Para que serve?

Desintoxica, revitaliza e nutre o organismo com substâncias antioxidantes que combatem os radicais livres.

## » Ingredientes:

1 pepino inteiro, ½ cenoura, 1 maçã picada (manter a casca e sementes), 3 ramos de hortelã fresca, 1 folha de couve grande, 1 colher de sopa de uvas - passas (claras ou escuras) e gengibre (1 rodela de 1cm)

## » Modo de preparo:

Bata em uma centrífuga ou em um liquidificador todos os ingredientes. Primeiro bata o pepino, em seguida adicione os demais ingredientes. Evite usar açúcar e adoçantes.

**NOVA Audição** PAGAMENTO FACILITADO

APARELHOS AUDITIVOS DE ALTA TECNOLOGIA

Qualidade de vida para entender e ouvir sua família!

Bele Horizonte: Rua Ferrambuco, 353 - Sala 408  
Funcionários (esquina com avenida Brasil)  
Fones: (31) 3261-5559 / (31) 3261-8189

**sacolão real**  
É saúde de verdade!

**VENDAS ON LINE**

- GOJIBERRY,
- BLUEBERRY,
- CRANBERRY,
- NONI,
- FARINHA DE MACA PERUANA,

**FRUTAS ESPECIAIS VOCÊ SÓ ENCONTRA NO SACOLÃO REAL!**

Rua dos Tupinambas, 257 - Centro - BH - MG  
31 3213 4350 :: www.sacolaoreal.com.br