

5 receitas gostosas e nutritivas



5 receitas gostosas e nutritivas

Dr. André da Silva Santos

CRM-SP: 111.622

Oncologia Clínica e Nutrologia

Especializado em Metabologia e Genômica Nutricional

Dra. Sandra Maria Matta

CRN3-35.281

Nutrição Clínica

Especializada em Oncologia e Genômica Nutricional

Chegamos ao terceiro volume de receitas saudáveis para o seu tratamento oncológico. É muito bom tê-lo aqui conosco!

Se você está conhecendo esta série de livretos agora, saiba que tem em mãos um material atual cujo foco é auxiliar o seu tratamento oncológico por meio de uma alimentação imunoprotetora, ou seja, que pode melhorar a sua imunidade com a alimentação, e preparar seu corpo para que apresente melhores condições de responder aos tratamentos propostos por seu médico¹⁻³. Tudo isso sob o olhar do que temos de mais importante nas últimas pesquisas científicas: por meio de uma dieta equilibrada, quais são os alimentos que, além de nutrir, também apresentam ação imunoprotetora para os pacientes com câncer²⁻⁵?



2



Neste volume, abordaremos o câncer de próstata e iniciaremos nossa conversa com um tema polêmico, acompanhado de muitas comprovações científicas.

Pesquisas importantes indicam que é muito importante evitar o leite de origem animal (em todas as suas formas: em pó, de saquinho, embalagem tetrapack), assim como seus derivados (queijos, iogurtes, coalhadas), pois seu consumo regular está diretamente relacionado ao desenvolvimento de alguns tipos de cânceres e, entre eles, o de próstata⁶⁻⁹.

Você sabe qual é o fator ambiental, presente no nosso dia a dia, que é capaz de moldar a atividade do genoma humano^{1,10}? Se alguém respondeu que é a comida, sim, acertou!

Durante a última década, a compreensão das funções biológicas do leite mudou drasticamente. Antes, a visão de que o leite era apenas um “alimento simples”, rico em cálcio e excelente para ser utilizado por crianças, mudou drasticamente, conforme a tecnologia avança, pois, hoje, temos detalhes moleculares dele que nunca tivemos antes¹¹!

Contudo, além de alimento, o que o leite representa? Representa um sofisticado sistema de sinalização endócrina altamente sofisticado que interage com o alvo mecanicista da cinase do complexo de rapamicina 1 (mTORC1). A via mTORC1 é o principal transmissor de informações nutricionais em termos de biologia evolutiva. O consumo persistente de leite é um comportamento humano que pode exercer efeitos adversos a longo prazo sobre a saúde humana¹².



3



Leites de origem animal e seus derivados lácteos, como queijos e iogurtes, podem conter altas quantidades de um hormônio chamado de fator de crescimento semelhante à insulina I (IGF-I), que é uma forma do hormônio do crescimento. Esse é o principal motivo por que o leite, consumido na dieta, tem sido associado ao desenvolvimento de vários tipos de cânceres¹²⁻¹⁴.

IGF-I pode promover crescimento tumoral por inibir a apoptose (morte da célula defeituosa), aumentando a proliferação celular e promovendo a neoangiogênese (formação de novos vasos sanguíneos para nutrir o tumor). Já foi relatado que altas concentrações de IGF-I estão associadas a risco aumentado de cânceres de mama, próstata, pulmão e ovários. O leite estimula um sistema de sinalização dos mamíferos que ativa uma quinase nutriente-sensível chamada de complexo alvo mecânico da rapamicina 1 (mTORC1), o pivô regulador da tradução celular. O leite é ativado pela via mTORC1, que é de extrema importância na regulação de proteínas e lipídios e na síntese de nucleotídeos, orquestrando o anabolismo, o crescimento e a proliferação celular^{12,13}.

Além disso, leite de vaca industrializado e derivados constituem uma das formas de exposição humana aos estrogênios exógenos (metabólitos de estrógeno presentes no leite), representando de 60% a 80% da ingestão dietética de estrogênios. Esse estrogênio (sulfato de estrona) possui longo período de meia-vida plasmática, é absorvido de forma inalterada e pode ser prontamente convertido em estrona e estradiol no corpo humano. Alguns trabalhos mencionam como fator de proteção aos cânceres de ovário, mama e próstata o não consumo de leite e seus derivados. Nos mais recen-



tes trabalhos em que a pesquisa entra na genética, não apenas no metabolismo, os resultados deles desaconselham o consumo de leite, pois este interage com o genoma (código genético)^{12,13}.

Do ponto de vista populacional, o leite ainda é considerado um alimento muito importante para a nutrição humana, mas é necessário estar atento às necessidades individuais de cada paciente, principalmente quando diversas pesquisas mostram que sua ingestão pode influenciar o desenvolvimento de câncer^{12,14}. Atualmente, diversos estudos mostram que a persistência da hiperativação da via mTORC1 se associa ao envelhecimento, à promoção e ao desenvolvimento de desordens relacionadas à idade, como obesidade, diabetes tipo 2, câncer e doenças neurodegenerativas^{12,13}.

Desta forma, pessoas com neoplasias e cânceres envolvidos na captação de hormônios (alguns tipos de cânceres de mama, ovário, útero, próstata etc.) devem evitar o consumo de leite a fim de manter a qualidade protetora da imunidade pela alimentação¹²⁻¹⁴.

É fundamental uma orientação individualizada, realizada por médico e nutricionista, especializados em oncologia, para que, assim, possam adequar e personalizar a dieta em relação à doença, como também ao tratamento, seja na quimioterapia, radioterapia ou mesmo na imunoterapia.

Para realizar o tratamento nutricional saudavelmente, sem deixar de ingerir alimentos gostosos, foram selecionadas algumas receitas para substituir o leite. Todas são nutritivas e a substituição poderá ser feita sem preocupação durante o tratamento.



5



leite de aveia



6



O leite de aveia é muito fácil de preparar. São necessários apenas uma peneira e um liquidificador para ter um leite bem gostoso que não interferirá no sabor dos alimentos.

Ingredientes

- 🌀 2 xícaras (chá) de aveia em flocos orgânica (preferencialmente sem glúten).
- 🌀 3 xícaras (chá) de água mineral ou filtrada.

Modo de preparo

Deixe a aveia de molho na água por 10 minutos, apenas para amolecer. Bata tudo no liquidificador. Coe e leve para a geladeira. Durabilidade: 3 dias.

O leite de aveia é rico em fibras, isento de colesterol e lactose e contém vitamina E, ferro, entre outras vitaminas e minerais¹⁵.

Variações e sugestões

Baunilhado: adicione no liquidificador uma colher de café de essência de baunilha ou raspas de baunilha.

Receitas salgadas: com o cozimento, o leite de aveia tem o mesmo efeito do amido de milho, pois engrossa. Receitas como estrogonofe, purês e sopas cremosas também podem ser preparadas com esse leite.

Variações de textura: uma quantidade menor ou maior de aveia resultará em leites mais ou menos grossos, de acordo com o que você precisa para tornar os pratos mais cremosos.



7





leite de coco



8



Em relação a outros leites vegetais, apresenta como vantagem a presença de ácido láurico, que também está presente no leite materno, ajudando a combater infecções e aumentando a imunidade do organismo. Além dos carboidratos, contém proteínas, gorduras, sais minerais, vitaminas A, B1, B2, B5, C, fósforo, cálcio, ferro, magnésio, enxofre e silício. É muito bom adicioná-lo a outros leites vegetais para dar sabor ou aumentar o rendimento¹⁵.

Ingredientes

- 🌀 1 coco, de preferência orgânico.
- 🌀 900 ml de água mineral morna.

Modo de preparo

Fure o coco e retire a água. Reserve. Quebre o coco e leve ao forno para que a polpa desprenda com facilidade. Retire a polpa com uma faca. Bata por 3 minutos a polpa no liquidificador com a água do coco reservada e mais a água mineral morna. Coe em um pano de algodão ou em uma peneira bem fina e esprema ou aperte para retirar todo o leite. Guarde a polpa do coco para utilizá-la em receitas.




9



Creme de leite vegetal





Para fazer o creme de leite vegetal, é só engrossar o leite vegetal de sua preferência, aumentando a quantidade de sólidos na receita (castanhas, amêndoas, aveia etc.). Se desejar que fique mais encorpado, adicione uma colher de chá de ágar-ágar e outra de azeite de oliva. Bata bem e você terá uma excelente base para acompanhar pratos doces ou salgados.



11





*Pão de queijo
vegano com abóbora*



12



Ingredientes

- ☉ 4 xícaras de polvilho doce.
- ☉ 1 xícara de polvilho azedo.
- ☉ 2 xícaras de mandioca amassada.
- ☉ 2 xícaras de abóbora cozida e amassada.
- ☉ 2/3 de xícara de óleo de girassol bem quente.
- ☉ 1 xícara de água fervendo.
- ☉ Sal a gosto.
- ☉ Ervas finas a gosto.
- ☉ 1 1/2 xícara de tofu amassado.

Modo de preparo

Misture os ingredientes secos, o polvilho e o sal, depois acrescente o óleo e a água fervente e misture até formar uma massa. Acrescente o purê de abóbora e a mandioca e amasse com as mãos. Molde as bolinhas, coloque em uma assadeira untada e leve para assar em temperatura baixa por 1 hora.

Dica: nesta receita, você poderá fazer uma quantidade maior ou menor de pãezinhos. Para isso, escolha qual será o tamanho da xícara padrão da receita. Poderá ser uma xícara de chá ou de café. Caso escolha essa última, reduza toda a receita em torno de 50%.



13










Requeijão vegano de castanhas



14



Ingredientes

-  200 g de castanha de caju (ou outra castanha que você tenha em casa).
-  Água filtrada.
-  2 dentes de alho.
-  1 colher (sopa) de óleo de coco.
-  1 colher (sopa) de vinagre de maçã.
-  Açafrão a gosto.
-  Salsinha a gosto.

Modo de preparo

Cubra a castanha de caju com água e deixe de molho por 8 horas. Após esse período, retire a água do molho. Coloque a castanha no liquidificador e acrescente 200 ml de água filtrada e os demais ingredientes. Bata tudo por 5 minutos até ficar bem cremoso.



15



Referências bibliográficas

- 1) Logan J, Bourassa MW. The rationale for a role for diet and nutrition in the prevention and treatment of cancer. *Eur J Cancer Prev.* 2018;27(4):406-10. 2) Belc N, Mustatea G. Diet and cancer: a mini review. *J Nutr Food Sci.* 2018;8(3):1-3. 3) WHO - World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva: WHO Technical Report Series; 2003. 4) HHS - U.S. Department of Health and Human Services. Dietary guidelines for Americans 2015-2020. 8. ed. [internet]. 2015. Acesso em: 14 dez 2018. Disponível em: https://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources/2015-2020_Dietary_Guidelines.pdf. 5) American Diabetes Association. Foundations of care and comprehensive medical evaluation. Section 3 in standards of medical care in diabetes. *Diabetes Care.* 2016;39(suppl.1):S23-S35. 6) Torfadottir JE, Steingrimsdottir L, Mucci L, Aspelund T, Kasperzyk JL, Olafsson O, et al. Milk intake in early life and risk of advanced prostate cancer. *Am J Epidemiol.* 2012;175(2):144-53. 7) Ji J, Sundquist J, Sundquist K. Lactose intolerance and risk of lung, breast and ovarian cancers: aetiological clues from a population-based study in Sweden. *Br J Cancer.* 2015;112(1):149-52. 8) Kleinberg DL, Wood TL, Furth PA, Lee AV. Growth hormone and insulin-like growth factor-I in the transition from normal mammary development to preneoplastic mammary lesions. *Endocr Rev.* 2009;30(1):51-74. 9) Lu W, Chen H, Niu Y, Wu H, Xia D, Wu Y. Dairy products intake and cancer mortality risk: a meta-analysis of 11 population-based cohort studies. *Nutr J.* 2016;15(1):91. 10) Vahid F, Zand H, Nosrat-Mirshakarlou E, Najafi R, Hekmatdoost A. The role dietary of bioactive compounds on the regulation of histone acetylases and deacetylases: a review. *Gene.* 2015;562(1):8-15. 11) Melnik BC. Milk - The promoter of chronic Western diseases. *Med Hypotheses.* 2009;72(6):631-9. 12) Melnik BC. Milk - A nutrient system of mammalian evolution promoting mTORC1-dependent translation. *Int J Mol Sci.* 2015;16(8):17048-87. 13) Farlow DW, Xu X, Veenstra TD. Quantitative measurement of endogenous estrogen metabolites, risk-factors for development of breast cancer, in commercial milk products by LC-MS/MS. *J Chromatogr B Analyt Technol Biomed Life Sci.* 2009;877(13):1327-34. 14) Melnik BC. Milk disrupts p53 and DNMT1, the guardians of the genome: implications for acne vulgaris and prostate cancer. *Nutr Metab (Lond).* 2017;14:55. 15) Nepa - Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) [internet]. 4. ed. Acesso em: 3 dez 2018. Disponível em: http://www.nepa.unicamp.br/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf.