

# O Tempero na Dieta e na Nutrição

## Manual do Tutor



# O Tempero na Dieta e na Nutrição

## Introdução

Este breve manual fornecerá algumas informações adicionais sobre o valor nutricional das especiarias na nossa dieta e orientá-lo-á a saber como temperar a comida a fim de beneficiar a nossa saúde.

Graças a este manual, aprenderá a tornar as suas refeições mais saudáveis e mais saborosas, através do uso de especiarias.

Todas as ervas e algumas especiarias que usamos para temperar os nossos alimentos têm propriedades medicinais e cabe-nos saber os benefícios delas. A melhor maneira é usar diferentes especiarias e ervas em cada prato, e combinar algumas delas em vez de usar um só tipo de tempero.

Este recurso tem por objetivo fornecer conhecimento sobre como os diferentes tipos de ervas e especiarias podem beneficiar a sua saúde.

## Coma ervas

As ervas combinam bem com muitos pratos e podem torná-los mais saborosos sem adicionar sal, gordura ou açúcar. Ervas ricas em antioxidantes podem ajudar-nos a combater alguns tipos de cancro e outras doenças.

Existem várias ervas que dão sabor à sua comida e são boas para a sua saúde;

vamos concentrar-nos nas 10 mais usadas:

1. Manjeriço - combina muito bem com diferentes tipos de vegetais e carne e pode funcionar como aspirina, reduzindo a inflamação;
2. Orégãos - é ótimo em pizzas ou molhos de tomate e tem alto teor de antioxidantes;
3. Tomilho - é realmente rico em antioxidantes e também é antimicrobiano;
4. Salva - reduz a inflamação e é rico em vitamina K;
5. Alecrim - pode combater os agentes patogénicos que causam doenças transmitidas por alimentos;
6. Salsa - tem vitamina A, vitamina C e ácido fólico;
7. Hortelã - acalma o sistema digestivo;
8. Endro - tem propriedades antibacterianas;
9. Cebolinho - reduz o risco de cancro;
10. Coentro - possui propriedades antibacterianas.

## Apimente

Temperar os pratos com os temperos certos pode fazer com que perca peso - ajudando a controlar o apetite ou aumentando o metabolismo.

A adição de cominho, canela, gengibre e pimenta aos pratos e bebidas ajudará a perder mais gordura corporal:

- Canela - reduz o efeito de comer gorduras e ajuda a combater os desejos de doces;
- Cominho - é um ótimo remédio para a perda de peso;
- Pimenta - aumento o metabolismo;
- Gengibre - melhora o metabolismo.

## Alivie a dor

Independentemente de os avanços da medicina terem ajudado no alívio das dores e no tratamento de diferentes tipos de doenças, as ervas sempre tiveram um papel importante, principalmente nos tempos mais antigos, no alívio das dores. Algumas ervas, como o cravinho, o alecrim e o açafrão, e especiarias, como a pimenta caiena, gengibre ou canela, podem ajudar a aliviar a dor e a reduzir a inflamação. Algumas ervas e especiarias para aliviar a dor agem como remédios - ajudando-nos a combater o que está a causar a dor - e outras apenas como analgésicos. Vejamos alguns exemplos:

- Noz-moscada - pode ser ingerida, para reduzir a inflamação, ou ser usada externamente, na forma de pasta, para aliviar a dor nas articulações;
- Canela - é usada para aliviar dores de artrite;
- Alecrim - pode aliviar as dores musculares e articulares;

- Coentro, hortelã e camomila - aliviam dores de estômago.

Todos os temperos picantes que contêm capsaicina fazem-nos libertar endorfinas e agem como analgésicos.

Também podemos ajudar a aliviar as nossas dores comendo alho ou mostarda, que funcionam da mesma maneira - libertando endorfinas para combater a dor -, assim como pimentas.

## Mantenha-se saudável

Comer diferentes tipos de ervas e especiarias pode ser um grande investimento na sua saúde futura. A curcuma, quando consumida regularmente, pode prevenir doenças como Alzheimer ou a demência, por exemplo.

Muitas ervas e outras especiarias, incluindo a curcuma, são ricas em antioxidantes, que ajudam a prevenir alguns tipos de cancro e algumas doenças cerebrais. A maior quantidade delas pode-se encontrar em especiarias do Mediterrâneo, especialmente nos orégãos, gengibre, açafrão e canela.

Graças, também, ao gengibre e à canela, podemos evitar ou curar uma constipação comum.

## **Com um pouco de esforço percorre um longo caminho.**

Nunca perca a ocasião para adicionar temperos à sua comida, mas, ao mesmo tempo, lembre-se de ser moderado. Adicionar muito de qualquer tempero pode tornar o seu prato não comestível e diminuir o seu valor nutricional. É sempre melhor adicionar apenas uma pitada ou duas e verificar o sabor antes de adicionar mais. Se deseja aumentar o valor nutricional dos seus alimentos, pense em adicionar alguns tipos de ervas ou especiarias ao mesmo tempo. Combinar o tempero certo, não apenas torna o seu prato mais delicioso, mas também mais benéfico para a sua saúde.

## **Como usar este recurso com seu Grupo Local de Saúde?**

Este manual apresenta informações sobre como os temperos podem aumentar o valor nutricional das nossas refeições. Ele ajuda a entender a importância das especiarias na nossa cozinha.

A consulta deste manual, antes de cada sessão com o grupo, ajudará a liderar uma discussão com um grupo e a responder às suas perguntas relativas a casa tempero específico.

No entanto, deve estar ciente de que nem todas as ervas e especiarias foram mencionadas neste manual e que os seus formandos podem fornecer exemplos de diferentes especiarias que eles usam. Seja curioso e tenha a mente aberta. Nos restantes recursos, encontrará também uma apresentação em PowerPoint que o ajudará a explicar o tópico ao seu grupo e a iniciar uma discussão.

## **Atividade em Grupo**

Depois de partilhar vídeo e a apresentação em PowerPoint com o seu grupo, pode iniciar uma discussão sobre a importância dos temperos.

Peça-lhes que pensem nas especiarias e nas ervas que os membros da sua comunidade usam. Pergunte ao grupo, especialmente se nele estiverem pessoas de diferentes nacionalidades, que temperos e ervas usam na sua comida e quais consideram ser benéficos para a saúde.

Peça ao seu grupo para compor um menu para um dia (pequeno almoço, almoço e jantar), usando diferentes tipos de ervas e especiarias que combinem com os alimentos à sua escolha.



# ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UČENIŠKA ZA  
OSRAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip  
Future In  
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095