

Temperos: benefício para a saúde e sabor para a comida

Especiarias utilizadas no preparo da refeição são usadas também de forma medicinal contra alguns problemas de saúde

Embora existam aquelas pessoas que preferem uma comida mais insossa, há também aqueles que não perdem a oportunidade de colocar um bom tempero para deixar a refeição mais saborosa. Obviamente o excesso faz mal.

O sal, por exemplo, que é diariamente usado no preparo das refeições, pode causar hipertensão arterial, sendo que,

segundo o Ministério da Saúde, a hipertensão é responsável por 50% dos infartos. Ou seja, na hora de temperar os alimentos, por mais tentador que seja, é preciso ter cautela para não exagerar e se prejudicar depois.

De acordo com especialistas, alguns temperos podem ser acrescentados no preparo para não pesar a mão na hora

de salgar o alimento e que podem ser incluídos nas refeições até mesmo para quem segue dietas, alguns podem até ter efeito termogênico ajudando no emagrecimento, como é o caso da pimenta. O segredo é abrir o leque de opções para fazer da refeição não só apenas um momento de saciedade ou prazer, mas também de muita saúde no prato.

Obviamente, o excesso faz mal. O sal, por exemplo, que é diariamente usado no preparo das refeições, pode causar hipertensão arterial

Lúri Moreira

lurimoreira.imprensa@gmail.com

Intel apresenta Project Athena Open Labs

A Intel acaba de apresentar os detalhes do Project Athena Open Labs em Taipei, Xangai e Folsom, na Califórnia. O objetivo é apoiar o desempenho e a otimização de componentes de baixo consumo para laptops construídos de acordo com as especificações do Projeto Athena e as metas de experiências para 2020. Localizados nos principais centros de ecossistemas e operados por equipes de engenheiros da Intel especializados em otimização energética para SOC e plataformas, os três sites da Open Labs começarão a operar em junho de 2019 na ativação e otimização de componentes. "Quando o assunto é entregar os laptops mais avançados do mercado, todos nós do setor temos um papel importante. O Project Athena Open Labs é um marco na colaboração mais extensa e cotidiana com o ecossistema de componentes para elevar de forma contínua o nível de inovação da plataforma como um todo", afirmou Josh Newman, vice-presidente da Intel e diretor para PC Innovation Segments do Client Computing Group.

O que isso significa?

A expansão no nível de integração da Intel com o ecossistema de PCs irá acelerar o desenvolvimento de designs avançados de laptops e outras capacidades, deixando o processo de seleção de componentes mais eficiente para os fabricantes e possibilitando um ciclo contínuo de ajustes e testes baseado em cargas de trabalho e modelos de uso reais.

Porque é importante?

Esta semana, mais de 500 membros do ecossistema de PCs estão reunidos em Taiwan para o Project Athena Ecosystem Symposium. Os participantes têm como objetivo preparar a primeira onda de designs do Projeto Athena. Anunciado durante a CES 2019, o Projeto Athena é o programa de inovação da Intel voltado à nova categoria de laptops avançados. Desenvolvidos em conjunto com parceiros de todo o ecossistema, os primeiros dispositivos do Projeto Athena estarão disponíveis a partir do segundo semestre de 2019.

SSD para gamers

A Western Digital lançou no Brasil o SSD WD Black SN750 NVMe, com capacidades que variam de 500GB a 1TB no formato M.2 unilateral para sistemas desktop ou plataformas de games customizadas. São dois modelos, um SSD de segunda geração, com taxas de transferência aprimoradas, e um novo produto com dissipador de calor integrado, que ajuda a manter a velocidade e a temperatura. Estes drives de tecnologia avançada permitem que os profissionais ou entusiastas de jogos e de hardware tenham excelente desempenho durante uma partida de jogo em um PC. Com foco no mercado de games, a Western Digital transformou o nome de seu principal produto voltado para esse segmento, o WD_Black, em uma linha especializada de soluções high-end para os PC gamers. Com uma identidade visual própria, a empresa desenhou uma nova embalagem para toda a linha com um logo que poderá ser facilmente identificado pelos consumidores.

Vaquinha virtual

Formada por alunos do Centro de Informática (CIn) da UFPE em 2015, a equipe RobôCIn precisa de doações para representar o Brasil no RoboCup, maior competição de robótica autônoma do mundo. Mesmo conquistando a classificação para participar do torneio mundial, os estudantes correm risco de não conseguirem competir por causa dos custos das passagens aéreas e da hospedagem na cidade de Sydney, na Austrália. Dos R\$ 60 mil necessários para tirar o sonho do papel, foram arrecadados mais de 15% do objetivo, cerca de dez mil reais. O valor mínimo de doação é de 25 reais. Os interessados em apoiar o projeto devem acessar <http://bit.ly/robocin> até o dia 31 de maio.

One Vision

A Motorola lançou no Brasil o One Vision, desenvolvido para ampliar a visão do consumidor e enxergar o mundo através de lentes poderosas, como nunca visto antes, graças a uma câmera de 48 megapixels potencializada por elementos de inteligência artificial (IA), estabilização de imagem óptica (OIS) e a tecnologia Quad Pixel. O preço é R\$ 2199,00.

+ Pesquisa: alho, cebola e pimenta são indispensáveis

Foto: Evandro Perreira

Uma pesquisa realizada pela Banca do Ramon, um dos mais tradicionais empórios de São Paulo, mostra que os brasileiros consideram alho (46%), cebola (19,5%) e pimenta (5,4%) como temperos indispensáveis na hora de preparar a refeição. De acordo com a nutricionista e consultora da Banca do Ramon, Nathália Gazarra, o estudo intitulado como "Hábitos alimentares dos brasileiros – preferências, dietas e tendências de consumo" mostra que os entrevistados estão optando por temperos que possuem princípios ativos, substância que exerce efeito farmacológico, o que é ótimo para a saúde. "Para usufruir desses princípios ativos encontrados nos temperos, é necessário saber como usá-los no preparo das refeições para que não sejam eliminados. Os temperos naturais possuem ações anti-inflamatórias, antioxidantes, calmantes, estimulantes, cicatrizantes e antibióticas. Já os que são industrializados possuem altos níveis de sódio, além dos aromatizantes e corantes", explica.



Temperos naturais possuem ações anti-inflamatórias, antioxidantes, calmantes e cicatrizantes

e podem ser utilizados em vários tipos de receitas, o melhor de tudo é que eles também combinam com saladas, frutas e até mesmo sucos. "O interessante é explorar bem os temperos que temos à nossa disposição para combiná-los da maneira que

mais nos agrada nas receitas, mas quem deseja manter todas as propriedades benéficas nas especiarias, pode fazer uma pequena horta em casa, alguns temperos podem ser plantados em vasos individuais", detalha a nutricionista.

BENEFÍCIOS

Alho

■ Esse é um dos queridinhos dos brasileiros na hora de cozinhar, e é muito poderoso e saudável, para se ter uma ideia, algumas civilizações como os egípcios, gregos e romanos exaltavam o alho por causa de seu poder medicinal. Ele é antioxidante, anti-inflamatório, previne doenças cardiovasculares, além de combater vírus, bactérias e fungos. "É rico em alicina, substância responsável pelo forte odor, e possui vitamina A, B1, B2, C, e alguns outros minerais como o enxofre e cálcio. Para obter todos os benefícios do alho, o recomendado é consumir três dentes de alho por dia, para isso, é só picá-lo durante o preparo das refeições e temperar a comida", explica a especialista.

Cebola

■ A cebola também é indispensável, principalmente na hora de preparar um arroz, feijão ou pôr na salada. É muito nutritiva, rica em fibras e tem vitamina B1, vitamina B2 e vitamina C. De acordo com Gazarra, a cebola também conta com cálcio, fósfo-

ro, ferro, magnésio, selênio, sódio e potássio. "Assim como o alho, a cebola ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, ajuda na recuperação de resfriados, e também contribui na prevenção do câncer, trombose, anemia e minimiza o envelhecimento da pele", comenta.

Pimenta

■ Para quem gosta de uma comida com sabor mais acentuado, não dispensa uma boa pimenta. É rica em capsaicina, um antioxidante e anti-inflamatório que ajuda a aliviar dores e melhora a digestão e quanto mais forte o sabor da pimenta, mais capsaicina ela contém. Além desses benefícios, a especiaria ajuda a acelerar o metabolismo, aumenta a libido, age como anti-inflamatório e atua como antioxidante, prevenindo alterações nas células. Podem ser usadas para diferentes receitas, seja para temperar peixes, carnes, feijoadas, pratos com legumes, frangos, e é usada até mesmo em bebidas. Ou seja, motivos para consumir mais pimenta não faltam.

Alguns outros temperos

■ Além do alho, cebola e pimenta, que foram os temperos mais citados pelos brasileiros na pesquisa da Banca do Ramon, algumas outras especiarias também são muito saudáveis e deveriam ser utilizadas mais vezes nos preparos das refeições. Confira:

Salsa

■ A salsa ou a salsinha possui vários benefícios e por isso deveria ser mais utilizada diariamente. Tem propriedade diurética que ajuda a prevenir retenção líquida e promove uma limpeza, desintoxicando o corpo. Alguns dos principais benefícios que a salsa apresenta, são: Ação anti-inflamatória; Controle de açúcar no sangue; Combate anemia; Alivia constipação intestinal; Possui ação rejuvenescedora.

Cebolinha

Com um perfume fácil de reconhecer, a cebolinha quando acrescentada à comida dá um gostinho a mais. Essa planta que é utilizada como tempero faz parte da família dos vegetais e ervas. Seus benefícios

são inúmeros e por ter vitamina A, acaba sendo, sem sombra de dúvida muito útil à saúde. "É uma planta que serve como tempero para vários pratos. É recomendada acrescentar na refeição apenas no final do preparo para manter as propriedades nutricionais", recomenda a nutricionista.

Principais benefícios são: Fortalecimento do sistema imunológico; Retarda o envelhecimento; Ajuda no crescimento do cabelo; Melhora a saúde ocular; Ação antioxidante.

Louro

De origem mediterrânea, o louro é usado para fins culinários e medicinais, isso porque oferece uma série de benefícios ao corpo. Suas folhas são comumente utilizadas para a preparação de chás, e, também, para temperar comidas, como o feijão, por exemplo. Principais benefícios são: Combate gases; Alivia cólicas; Tem ação anti-inflamatória; Ajuda a regular o ciclo menstrual; Ajuda na digestão.