

www.muscleinform.com.br

MI

MUSCLE IN FORM

Ano: 11 - ed. 60 / 09 / R\$ 6.90

**O TREINO E
DIETA QUE TE
DEIXARÃO
MAIS FELIZ**

**POR QUE O
BCAA É TÃO
CONHECIDO?**

MI EXPLICA

**Você
merece um
abdômen
desse**

**Miro Moreira
ensina o segredo**

**FUTEBOL COM
EXERCÍCIO
FUNCIONAL**

**A combinação que
promete e cumpre**

**As pernas
do verão
merecem um
treinamento
de elite
CONFIRA!**

**O alimento
que garante
força extra**

**E de quebra
diminui o colesterol**

**3 planos
de treinamento
para quem já
passou dos
60**



Amaranto

Benefícios para a saúde e para a boa forma

Um vegetal chamado Amarantho, muito conhecido em países como Colômbia e Equador, é considerado hoje, um dos alimentos com melhor valor nutricional. Além dos índios dessas regiões, astronautas da N.A.S.A. consomem esse alimento devido sua excelente qualidade.

No Brasil, estudos sobre as propriedades funcionais desse vegetal tiveram início em 1996, e comprovaram que o Amarantho é capaz de reduzir níveis de colesterol total e LDL colesterol (mau colesterol) devido sua porção protéica. Essa proteína, quando metabolizada, libera cadeias de aminoácidos que por sua vez, inibem a enzima responsável pelo aumento indesejável de colesterol plasmático.

Ainda com relação à composição protéica, sabe-se que cerca de 16% desse alimento é composto por proteínas de alto valor biológico, ou seja, altamente aproveitadas pelo nosso organismo, podendo chegar a uma absorção de 70% a 100% do valor total protéico.

Para entender melhor o que isso significa, as proteínas encontradas em outros vegetais não possuem alto valor biológico e sua absorção é de, no máximo, 60% do valor protéico total, o que demonstra o fato de muitos considerarem a proteína desse vegetal superior a do feijão e soja.

Além disso, a porção protéica desse vegetal conta com a presença de inúmeros aminoácidos essenciais, propriedade que também é difícil de encontrar em outros vegetais.

Dentre os aminoácidos encontrados no Amarantho, destacam-se a Lisina, cujas funções vão desde o auxílio no crescimento e desenvolvimento ósseo e muscular, até a atuação na produção de

hormônios e reparação de tecido; e a Metionina, que por sua vez pode ser considerado um potente protetor hepático. Outros nutrientes facilmente encontrados no Amarantho são:

Fibras: Além de ajudar no funcionamento do intestino, tem relação direta com melhora da glicemia, colesterol e triglicérides, além de prevenção de câncer do trato digestório.

Zinco: Esse mineral é essencial para melhorar o sistema imunológico; atua diretamente no crescimento celular; estimula a produção dos hormônios sexuais masculinos como, por exemplo, a testosterona; atua na formação de colágeno, melhorando assim a qualidade da pele; ajuda no controle glicêmico e ainda atua como fator preventivo contra o câncer.

Fósforo: Atua na formação dos ossos e dentes e é imprescindível na conversão de carboidratos, proteínas e lipídios em energia (adenosina trifosfato – ATP). Estimula a contração muscular; melhora o desempenho físico e combate a fadiga.

Cálcio: É o mineral mais abundante no corpo e é importante na formação de ossos e dentes. Atua na produção de hormônios e contração muscular.

Magnésio: Mineral que auxilia na ativação de enzimas; elimina ácido úrico; controla colesterol e triglicérides; melhora quadros de tensão pré-menstrual (TPM) e ainda atua diretamente na prevenção de câimbras e fadiga.

Vitamina A: Atua no crescimento e desenvolvimento celular; melhora o sistema imunológico e, por ser um antioxidante, previne o envelhecimento precoce.

Vitamina C: Favorece o sistema imunológico e é poderosa no combate aos radicais livres.

Ácido Graxo Insaturado: Gordura presente no interior das sementes que ajuda no

controle do colesterol e prevenção de doenças cardiovasculares, além de ser uma boa fonte energética.

Além dos benefícios já citados, esse alimento atua na perda de gordura corporal. Acredita-se que o **consumo frequente do Amarantho promove a perda de peso gradativa, sem alterar a massa muscular.**

Ainda em relação a massa muscular, esse vegetal é ótimo para quem busca hipertrofia e melhora na qualidade músculo-esquelética. Esse fato se dá principalmente devido sua qualidade protéica e baixo teor de gordura. O ideal é que seu consumo seja feito de 20 a 60 minutos após o exercício anaeróbio. No caso daqueles que buscam melhora física, o consumo do Amarantho é indicado pelo menos 3 vezes na quantidade de 100 mg por vez.

O valor nutricional do Amarantho pode ser comparado ao do leite, mas claro, isento de lactose. Outra característica a favor desse vegetal é que é um alimento isento de glúten e de outras substâncias alergênicas, favorecendo mais ainda seu consumo.

Com relação as formas de ingestão, estudos mostram que a planta pode ser cozida como a couve, por exemplo, ou ainda podem ser feitos sucos com a folha.

Outra parte comestível desse vegetal é a semente, que pode ser triturada e consumida como farinha, pode ser adicionada nas barras de cereais, pães e biscoitos sob a forma de flocos, ou ainda aquecida e estourada como se fosse uma pipoca. Para a infelicidade do brasileiro, a produção do Amarantho no Brasil ainda é ínfima, mas já pode ser encontrado em algumas lojas de produtos naturais.

Observação: Para que a absorção dos nutrientes seja adequada, deve-se sempre cozinhar o grão para eliminar os fatores antinutricionais.

