



# *Minha Dieta Anticâncer*

---

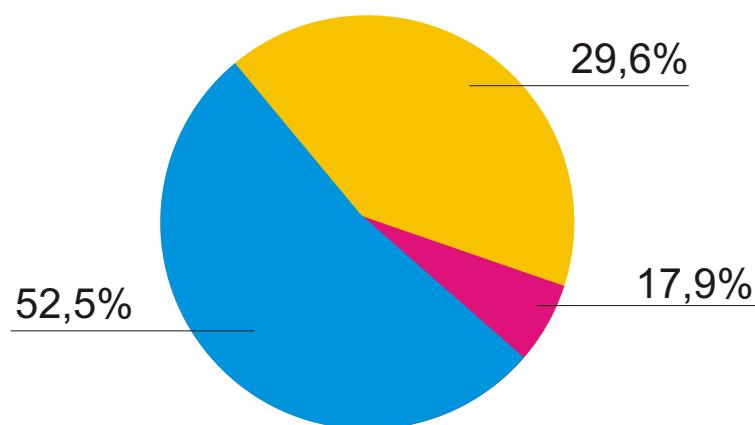
**15 alimentos poderosos  
para fortalecer a imunidade,  
afastar doenças e  
chegar ao peso ideal**

Diversas pesquisas já comprovaram que uma alimentação equilibrada influencia na qualidade de vida.

Alguns desses estudos focam, sobretudo, nos benefícios de determinados alimentos para a prevenção contra o câncer, uma das doenças que mais matam no Brasil e no mundo.

Não estamos adoecendo mais apenas porque a expectativa de vida subiu, mas também porque o corpo tem sido submetido a comportamentos maléficos, como o sedentarismo e uma dieta totalmente desequilibrada.

Dados recentes mostram que no Brasil mais da metade das pessoas (52,5%) está acima do peso, e uma boa parte dessa fatia (17,9%) já pode ser considerada obesa.



Os ditos alimentos funcionais são aqueles que, por causa de determinada substância são capazes de fortalecer o sistema imunológico e auxiliar na prevenção e até no controle de certas doenças.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) oficializou a recomendação para comermos, todos os dias, cinco porções de frutas, verduras e legumes.

Porém, somente 10% da população brasileira consegue alcançar essa cota diária- e no resto do mundo não é muito diferente.

Ficou comprovado que respeitar a meta da OMS representa uma redução de 25% no risco de morrer por qualquer doença.

Para quem não consegue chegar lá do dia para a noite, o acréscimo de apenas uma porção já reduziria essa probabilidade em 5 %.

Vegetais de tonalidade vermelha e laranja, por exemplo, são cheios de carotenoides, que, entre outras coisas, afastam o risco de câncer.

Por sua vez, as antocianinas dos alimentos arroxeados, como a uva e berinjela, são constantemente ligadas à proteção do peito e cabeça.

Por isso, quando um nutricionista pede para montarmos pratos coloridos e fazermos um revezamento à mesa, não é só o paladar que sai ganhando.

Mas não vá achando que os alimentos fazem milagres. Eles são cruciais para quem quer ter uma vida saudável.

Porém, não anulam os prejuízos de um estilo de vida desajustado.

Ou seja, não adiante ingerir vegetais e encher a comida de sal, se entupir de refrigerante e cair de boca nas sobremesas.

Ou ainda viver no sedentarismo, abusar do álcool e fumar.

Espero que esse livro digital e a lista dos 15 alimentos que reuni, possa te motivar a criar uma alimentação mais consciente e equilibrada.

A sua saúde agradece!



## Aveia

A aveia está lotada de betaglucana, fibra pra lá de poderosa. A betaglucana é excelente para as artérias.

Entenda: Essa substância reduz a absorção do colesterol da dieta e, para completar, inibe a produção dessa molécula pelo próprio organismo.

Se a intenção é manter os níveis de açúcar sob controle, a aveia também é um ótima escolha. Afinal, tanta riqueza em fibras garante que a glicose seja absorvida de pouquinho em pouquinho pelo organismo, o que mantém a liberação da insulina em ritmo adequado.

As fibras impedem os terríveis picos glicêmicos. E esse efeito tem repercussões no peso. É que se a insulina sobra na circulação, o corpo entende que precisa de mais glicose (comida). Portanto, a aveia prolonga a saciedade.

Para contar com a ajuda da aveia no emagrecimento, uma boa pedida é salpicá-la na salada de frutas, no suco ou iogurte logo pela manhã. Aí, é mais fácil chegar a hora do almoço sem aquela fome de leão.

Pesquisas têm associado esse hábito até à prevenção de tumores. Isso porque além de ser antioxidante, a betaglucana se ligaria a agentes químicos provenientes do cigarro ou da dieta, amenizando danos ao DNA das células.

Isso significa que cai o risco de um gene sofrer uma mutação perigosa, a semente para um tumor nascer e prosperar.

Outra façanha é creditada às fibras da aveia, principalmente no intestino: Como facilitam a formação de bolo fecal, elas ajudam a eliminar elementos potencialmente cancerígenos do corpo.

Apesar das fibras serem o grande destaque desse cereal, ele carrega uma série de outros atrativos: Vitaminas do complexo B, essenciais para dar energia ao corpo e proteger o cérebro. Vitamina E, excelente antioxidante e Zinco, outro exterminador de radicais livres.

Não acabou.

A aveia é um grão riquíssimo em proteína – bem vinda, portanto, a todo praticante de esportes.

Tantas vantagens seu organismo poderá desfrutar se você incluir duas a três colheres por dia.



## Banana

O magnésio presente na banana está entre as substâncias pró-artérias. Isso porque o mineral limita a ação de uma enzima envolvida na produção de colesterol no fígado.

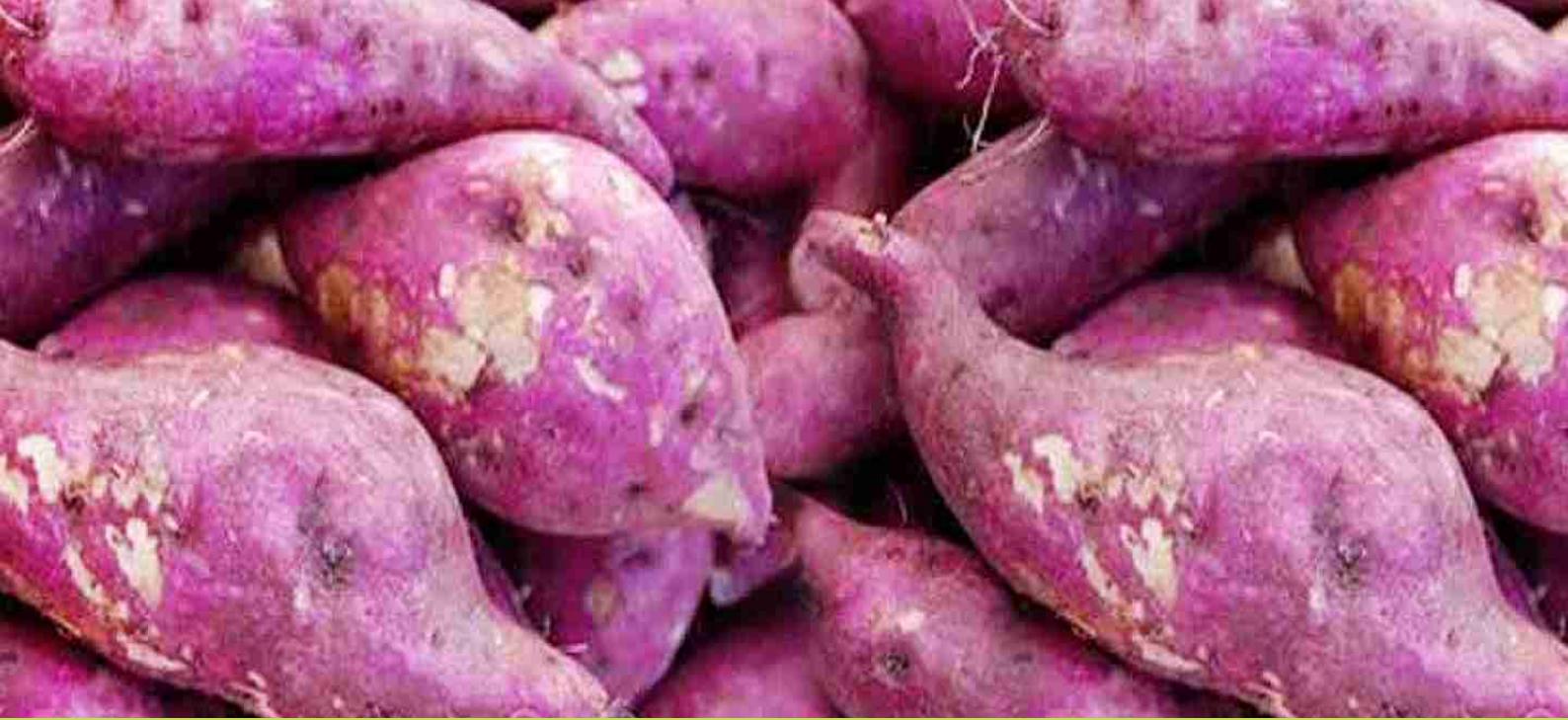
Além disso, a banana é reduto de fibras, no intestino elas se ligam aos ácidos biliares, que são cheios de moléculas gordurosas. Então, ao serem eliminadas por meio das fezes, acabam carregando junto o colesterol.

Se a intenção é afastar o diabete, pode recrutar a banana também. Há evidências de que ela ajuda a derrubar tanto a glicemia do desjejum como a de depois das refeições.

Comer banana também ajuda a prevenir infartos e derrames. Graças a doses generosas de potássio. Para você ter uma ideia, a recomendação ideal desse nutriente é 4,7 gramas e uma banana concentra em média 400 miligramas.

Há mais uma vantagem em contar com tanto potássio. Ele dá uma bombada nos impulsos nervosos e, dessa forma, é ótimo para nos manter alertas. Então, incluir banana logo no café da manhã pode ser um jeito gostoso de começar o dia cheio de disposição.

A banana também é fonte de carboidrato, que dá energia. Por isso, ela é recomendada antes, durante e depois da prática de exercícios físicos.



## Batata Doce

Essa raiz também é provedora de potássio, mineral indispensável no combate às cãibras.

Outro de seus predicados é a grande concentração de carboidrato, sinônimo de disposição e que, de quebra, contribui para a recuperação da massa muscular.

Uma das grandes vantagens do consumo de batata-doce é que ela libera energia aos poucos.

Ela provoca uma resposta glicêmica gradual, ou seja, a entrada de açúcar nas células acontece gradualmente. Por isso, além de garantir pique extra aos atletas, ela breca grandes picos de insulina.

Estudos mostram que o baixo índice glicêmico reduz o risco de diabete tipo 2 e ajuda a conter depósitos de gordura na região abdominal.

Sem contar que favorece o controle do apetite.



## Berinjela

A presença de antocianinas, um tipo de pigmento na casca faz frente aos radicais livres, as famigeradas moléculas por trás dos males degenerativos.

Estudos mostram ainda que a substância atua contra a obesidade, já que favorece o equilíbrio e faz murchar os adipócitos, as células de gordura, justamente na barriga.

A farinha feita do vegetal também ajuda no emagrecimento. Segundo estudos, suas fibras prolongam a saciedade e, ainda reduzem gordura na região abdominal.

A farinha de berinjela pode incrementar pratos cremosos depois de prontos, como sopas e caldos. Como não altera o sabor, vai bem em sucos e vitaminas, além de iogurtes.

Com ela, as receitas ganham doses de fibras que ajudam a controlar o apetite.



## Brócolis

É difícil encontrar uma hortaliça que reúna tantos compostos protetores. Entre suas maiores virtudes está a concentração de ácido fólico. Essa vitamina do complexo B está envolvida com a produção de glóbulos vermelhos, os transportadores de oxigênio do organismo. Por isso, sua carência aumenta a probabilidade de anemia e falta de disposição.

O alimento também está entre os campeões de betacaroteno, que afasta doenças.

As florzinhas estão entre as principais fontes de vitamina C, uma guardiã do sistema imunológico.

O brócolis também é estudado por oferecer um grande teor de isoftiocianatos, compostos com atuação na prevenção do câncer.

Existem indícios de que protejam as células dos nossos organismos da ação de substâncias tóxicas, como poluentes.

Prepare o vegetal no vapor e rapidamente. Não caia na cilada de esquecê-lo na panela até ficar molenga demais para não perder muitos compostos preciosos, como o ácido fólico.



## Castanha do Pará

Só uma castanha por dia. É essa a quantidade necessária para manter a saúde tinindo.

Parece pouco? Saiba que uma unidade dessa oleaginosa concentra de 200 a 400 microgramas de selênio. Um adulto precisa de pelo menos 55 microgramas do mineral.

Portanto, a castanha-do-pará fornece de 4 a 7 vezes mais selênio que o recomendado.

Portanto, trata-se de um alimento promissor na prevenção de várias doenças, entre elas Alzheimer, que apaga a memória e outras funções cognitivas.

Já se observou em estudo, que pessoas com comprometimento cognitivo tinham uma deficiência muito maior de selênio em comparação com aquelas com a cuca em perfeito estado.

Além do cérebro, a tireóide funciona melhor quando o selênio está em cena. Apesar dos benefícios, segure a onda e coma com moderação. Por mais positiva que ela seja, é extremamente calórica, recado que, se estende a outras oleaginosas. Senão a cintura paga o pato!

## Outras oleaginosas que valem à pena



NOZ - oferece bastante magnésio, mineral essencial para combater a fadiga e proteger os ossos.



CASTANHA-DE-CAJU - é uma das campeãs em gordura monoinsaturadas. Ainda esbanja fósforo e potássio, importantes para diminuir o risco de osteoporose e hipertensão.



AMÊNDOA - devido à associação de gorduras monoinsaturadas e fibras, ajuda a controlar picos de glicose e contribui para o emagrecimento. A vitamina E, um tremendo antioxidante também está presente.



PISTACHE - Possui cálcio e um alto teor de vitamina B6, nutriente que ajuda na formação da serotonina, por trás da sensação de bem-estar.



AMENDOIM- Também é aliado da boa forma, por causa das gorduras e fibras. Mas fuja das versões salgadas ou coloridas, cheias de sódio e conservantes.



AVELÃ- Possui ácido fólico e propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Mas pegue leve nas versões torradas e abastecidas de açúcar.



## Cenoura

A cenoura é uma raiz muito importante na alimentação, pois traz os seguintes benefícios para a saúde.

- Melhora a digestão;
- Combate a prisão de ventre, por ser rica em fibras;
- Previne o envelhecimento precoce, por ser rica em vitamina A e antioxidantes;
- Mantem o bronzeado por mais tempo, por conter betacaroteno, que estimula a produção da cor morena na pele;
- Ajuda a emagrecer, pois contém poucas calorias;
- Fortalece o sistema imunológico, por ser rica em antioxidantes;
- Protege a visão, por conter vitamina A;
- Previne câncer de pulmão, devido aos antioxidantes.



## Chá Verde

Ele é tão popular no Oriente, seu berço, quanto o refrigerante ficou no Ocidente. Mas há uma diferença gritante aí: O chá verde proporciona diversas bônus ao organismo.

Campeão em polifenóis e, portanto, antioxidante. Isso ajuda a explicar porque seu consumo rotineiro está associado a uma melhora na circulação sanguínea e, consequentemente, a uma queda na pressão arterial – fator que nos blinda de infartos e derrames.

Mas o motivo que levou o chá-verde a ser difundido no Ocidente, foi sua aptidão em facilitar o emagrecimento. Já que a bebida tem efeito termogênico, ou seja, eleva a temperatura do corpo, acelerando a queima de calorias.

O chá-verde também oferece proteção contra o câncer. É que a grande quantidade de catequina, um fitonutriente do chá, proporciona grande atividade antioxidante e ativadora do metabolismo. A catequina também apresenta atividade anti-inflamatória e induz a morte de células cancerígenas.

Mas saiba que esse não é o chá mais apropriado para tomar à noite, pois ele é rico em cafeína. Também é adequado evitá-lo antes das refeições, porque atrapalha a absorção do ferro.

**Atenção: o chá verde também é contraindicado para grávidas e pessoas com problemas de epilepsia, úlcera gastroduodenal, insônia e alterações cardiovasculares graves.**

# Dúvidas frequentes

## Pode adoçar?

Poder até pode, mas o ideal é não usar açúcar branco no chá. Uma alternativa para quem não consegue consumi-lo ao natural é utilizar um pouquinho de mel.

## Pode levar à geladeira?

Há quem diga que o melhor é consumir o chá logo depois do preparo (são cerca de 5 minutos de infusão), quando estiver morno. Mas se preferir geladinho, também há quem diga que ele não perde suas propriedades.

## Pode tomar a latinha industrializada?

Essa opção tem uma quantidade bem reduzida dos princípios ativos que conferem fama ao chá verde. Além disso, possui açúcar e conservantes. Se não puder comprar as folhas, o sachê seria a melhor opção.

## Qual o limite de consumo?

A sugestão é tomar no máximo 1 litro por dia. Pessoas com problemas de saúde devem verificar com especialistas se podem (e qual a dose) tomar a bebida.

Há macetes para preparar o chá-verde e manter suas propriedades. Um deles é não deixar que a água ferva – para evitar que as folhas fiquem cozidas e com gosto amargo.

Recomenda-se também consumir a bebida assim que ficar pronta, antes que os antioxidantes se degradem.



## Chia

Pesquisas apontam seu poder de fogo na luta contra a obesidade, já que aumenta a saciedade.

O grão de origem mexicana oferece tanto as fibras do tipo insolúvel quanto as solúveis. E vem desse último grupo a mucilagem, que se transforma em uma espécie de gel no trato digestivo e faz disparar a sensação de barriga cheia, freando o apetite.

Na linha de frente também está o ômega-3, que além de colaborar no controle da fome, tem ação anti-inflamatória. Isso é especialmente bem-vindo porque o acúmulo de gordura abdominal costuma servir de estopim para inflamações por todo o corpo.

**Além de salpicar as sementes em iogurtes, saladas e outras receitas, você pode preparar uma geléia de chia:  
Misture uma colher de sopa da chia para cada 100 ml de suco de uva integral e deixe na geladeira por no mínimo 40 minutos. Fica uma delícia!**



## Coco

A polpa do coco não é exatamente um dos alimentos mais leves.

Só pra você ter uma ideia, essa parte da fruta possui quatro vezes mais calorias que o abacate.

Porém, as gorduras do coco, os ácidos láurico e monolauril, são muito bem vindas.

Estudos associam esses ingredientes ao fortalecimento do sistema imunológico e ao combate de fungos oportunistas. Só não dá para abusar: O melhor é colocar polpa no cardápio no máximo duas vezes por semana.

A água, porém, é lotada de potássio, representando uma ótima pedida para quem precisa de uma mãozinha no controle da pressão arterial.

E não acredite no mito que água de coco engorda. Somente a título de comparação, enquanto 100 ml de água de coco somam 22 calorias, um suco de laranja possui mais ou menos 40 calorias.



## Espinafre

Suas folhas concentram excelentes teores de ácido fólico, uma vitamina que também atua contra a anemia.

E portanto, é excelente na luta contra o desânimo e falta de força.

Para completar, essa hortaliça garante energia de sobra para os músculos.

O efeito tem relação com uma substância conhecida como nitrato e que no nosso organismo se transforma em óxido nítrico, favorecendo uma melhor utilização do oxigênio pelas células musculares.

Trata-se de um grande serviço para os praticantes de atividades físicas.



## Limão

Apesar de sempre ter sido badalado como fonte de vitamina C, a parceira da imunidade, estudos mostram que o limão nos entrega outros tesouros.

A parte branca, que fica entre a casca e a polpa é rica em pectina, um tipo de fibra que ajuda a regular os níveis de insulina, reduzindo o risco de diabetes tipo-2.

Já a polpa tem propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas.

Na hora de fazer uma limonada, escolha a suíça!

Ao incluir a casca na receita, além de consumir vitamina C, você assegura substâncias preciosas como o limoneno e os limonoides.

Bata tudo no liquidificador e tome em seguida. Mas certifique-se de lavar muito bem casca, ok?



## Linhaça

A linhaça, possui uma substância pouco conhecida, a lignana. Devido a semelhanças estruturais, esse componente atua como uma espécie de estrogênio no organismo. Ele se liga a receptores celulares e meio que faz as vezes do hormônio feminino.

Daí os especialistas apelidarem-no de fitoestrogênio. Por essa razão, o consumo corriqueiro da linhaça ajuda a minimizar os sintomas da menopausa. Estudos mostram ainda que, em algumas populações, o mesmo efeito está por trás as diminuição de risco de tumores, sobretudo de mama.

Para tirar proveito, é essencial que a linhaça seja triturada momentos antes do consumo. Isso porque a casca é resistente e pode passar intacta na digestão, impedindo o aproveitamento das substâncias. Mas tem que bater no liquidificador e usar logo. Se deixar por muito tempo, vai ficar rançoso.

Tanto a semente de cor marrom quanto a de coloração dourada se equiparam em relação aos atributos. Têm sutis diferenças. A escura está bem adaptada ao solo brasileiro e por isso é mais fácil encontrá-la.

# Sub produtos da Linhaça



FARINHA - são três os tipos mais comuns: a marrom integral, a dourada e uma versão desengordurada. Elas podem entrar no lugar da farinha de trigo em receitas de pães e bolos. Também fazem sucesso misturadas em iogurtes e saladas. Entre suas maiores riquezas está a quantidade de fibras. E uma sugestão para a hora da compra, é observar se foram estabilizadas, isso significa que passaram por um processo que protege alguns ingredientes da oxidação. Inclusive, há versões que oferecem o produto embalado a vácuo, que garante maior preservação dos seus atributos.



ÓLEO - De coloração amarela forte e sabor intenso e levemente amargo, ele é obtido por meio de extração a frio. Para evitar a oxidação e, consequentemente, a perda das riquezas do alimento, não o aqueça. A sugestão é incluí-lo em saladas ou ao final do cozimento. Nunca para refogar ou fritar.



## Maçã

Ela oferece quercetina, antioxidante que blinda nossas células e previne o envelhecimento precoce.

O mesmo ingrediente dificulta o acúmulo de gordura nas artérias. Tanto a polpa quanto a casca guardam a pectina, um tipo de fibra que atua em prol do coração e também da saúde intestinal.

Há evidências de que ajudam inclusive a reduzir o risco de tumores do intestino.

Maça possui potássio, responsável por baixar a pressão arterial, vitamina C, que favorece a beleza da pele, contribuindo no combate à flacidez.



## Tomate

Ao cozinhar com um fio de óleo, sem saber, o mestre-cuca criou a melhor maneira de aproveitar o licopeno. Acontece que esse potente antioxidante fica dentro das células do tomate e é liberado com o calor.

O licopeno é considerado um sinônimo de longevidade, pois não faltam estudos mostrando que ele reduz danos ao DNA das células.

O licopeno é eficiente no combate aos radicais livres, moléculas capazes de induzir o surgimento de tumores.

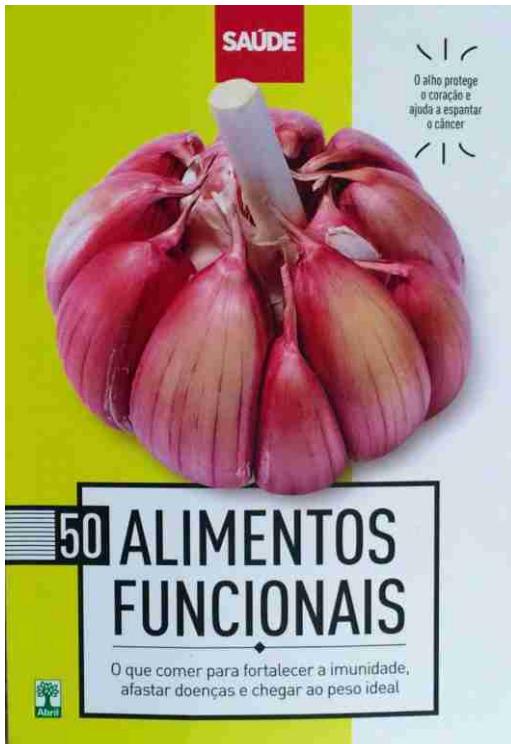
Daí, que as pesquisas associam o consumo cotidiano da substância à redução no risco de câncer, especialmente o de próstata e de mama.

O ideal é buscar versões orgânicas do fruto. É que infelizmente o tomate, está entre as hortaliças mais contaminadas com agrotóxicos.

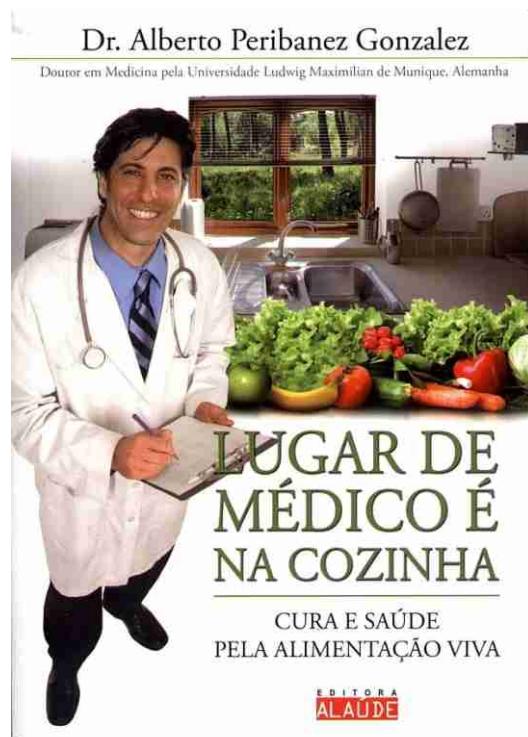
Se não for possível optar pelos tipos livres de pesticidas, um truque é mergulhar o vegetal em uma solução de um litro de água com uma colher de sopa de bicarbonato de sódio.

# Fonte de pesquisa

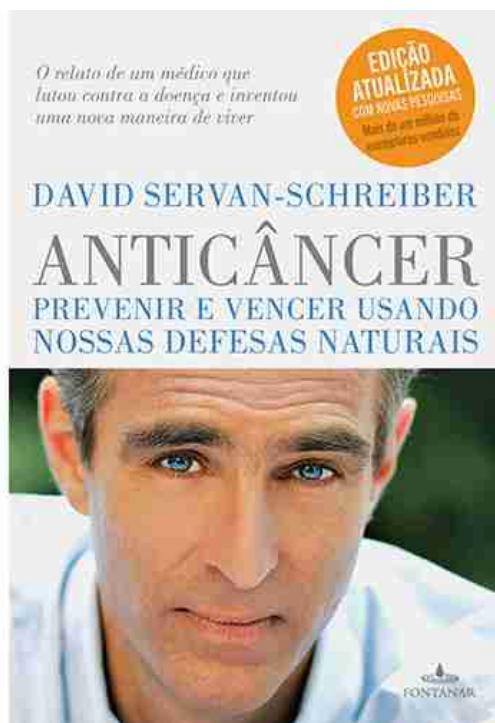
50 alimentos funcionais



Lugar de médico é na cozinha



Anticâncer- David Servan-Schreiber



# Sobre a Autora



Olá!

Me chamo Patrícia Figueiredo, sou maquiadora, Coach de estilo de vida e superação, escritora, palestrante,Criadora do Blog Das Coisas que Tenho Aprendido, Idealizadora dos Programas Maquiar pra se amar e Câncer com Leveza.

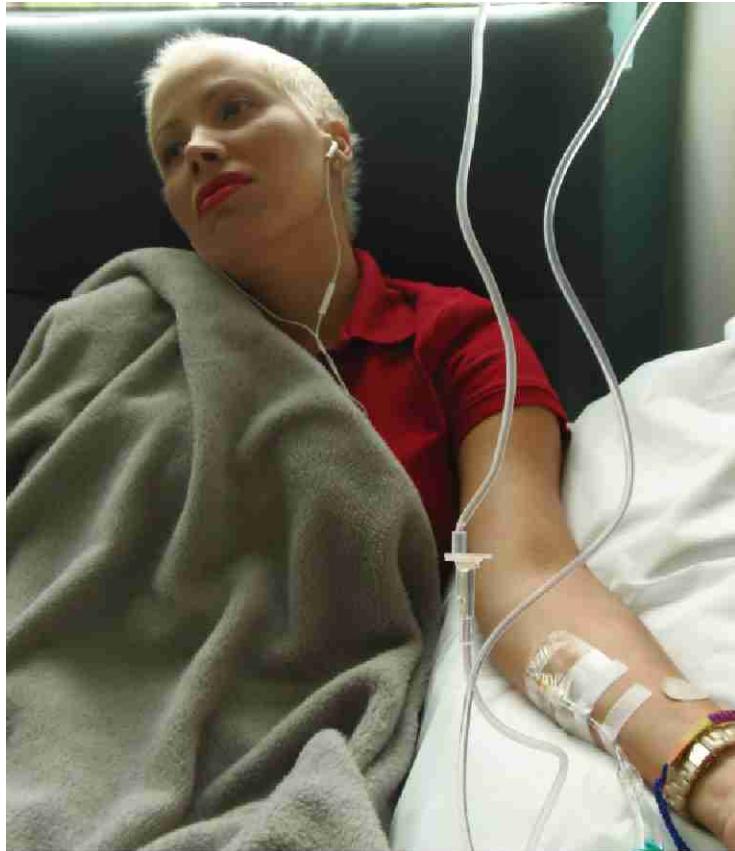
Em 27/06/14, descobri que tinha câncer de mama.

Quando recebi esse diagnóstico, não conseguia pensar em nada mais, só a ideia da morte preenchia o meu pensamento...

E com ela, a sensação de fracasso, de que ainda não havia realizado a metade do que gostaria, e que a vida tinha passado muito rápido.

Só pensava que não queria morrer! Eu não sabia absolutamente nada sobre o câncer, então, comecei a buscar respostas para me munir contra o meu inimigo.

E, desde então, tenho aprendido muitas coisas...



Depois do protocolo de 16 ciclos de quimioterapia e 28 sessões de radioterapia, percebo o quanto o câncer mudou minha perspectiva da vida e me elevou para um novo nível.

Quem recebe um diagnóstico como esse, nunca mais será o mesmo... Minha visão do mundo, da vida, os valores, as prioridades mudaram...

E esse é o motivo que me leva a dividir com vocês “Das coisas que tenho aprendido...”

Porque se com a minha doença, eu conseguir conscientizar sobre a prevenção do câncer, ou se de alguma forma eu puder tocar no coração de quem lê meus conteúdos, tudo o que estou vivendo já terá valido à pena.

# Importante

Ao ler esse ebook você demonstrou ter 2 qualidades fundamentais na busca uma vida mais saudável:

- Forte desejo de mudança.
- A crença de que a alimentação desempenha um papel fundamental para a bossa saúde!

Espero de coração, que o tempo que eu investi para criar esse ebook tenha feito diferença pra você e sua saúde !

Que você tenha feito uma reflexão sobre o papel da alimentação na sua qualidade de vida. E tenha encontrado inspiração e motivação para partir em busca de uma dieta mais equilibrada.

Se isso acontecer, eu estarei vivendo a minha missão!  
Isso me deixa feliz e realizada !

E se você desejar aprofundar ainda mais os seus conhecimentos e buscar uma alimentação mais saudável, que faça o seu sistema imunológico funcionar com equilíbrio, clique no link abaixo e conheça o meu Livro Digital “Minha Dieta Anti-Câncer-Alimentos Alcalinos”



[www.ebook.dascoisasquetenhoaprendido.com.br/dieta-anticancer-alcalina](http://www.ebook.dascoisasquetenhoaprendido.com.br/dieta-anticancer-alcalina)

Com Amor,