

ALIMENTOS FUNCIONAIS	SUBSTÂNCIAS	QUANTIDADE RECOMENDADA	EFEITOS NO ORGANISMO
Chá Verde	Catequinas	4-6 xícaras/dia	Hipercolesterolemia: Potente antioxidante, reduz os níveis de colesterol, protege a oxidação do LDL-c, reduz a agregação plaquetária.
Gengibre	Curcumina e gingerol	15 g/dia de gengibre cru ou 40 g/dia de gengibre cozido	Hipercolesterolemia: reduz peroxidação lipídica; propriedades antioxidantes e efeito anti-inflamatório, inibindo o metabolismo do ácido araquidônico na ciclooxigenase e na lipooxigenase; Mialgia: Diminui a dor e os desconfortos musculares.
Alho e cebola	Compostos organossulfurados	1 dente fresco/dia 150 g de cebola	Hipercolesterolemia: reduz os níveis de colesterol e inibe a agregação plaquetária, redução da pressão arterial; protege contra o estresse oxidativo do DNA ou leucócitos.
Brócolis, Couve-flor, Repolho	Glucosinolatos	> ½ xícara/dia	Efeito protetor contra o câncer, influenciam na toxicidade de xenobióticos e na carcinogênese. Hipercolesterolemia: inibe a agregação plaquetária, atuando como cardioprotetor.
Probióticos	Microorganismos que atuam na microbiota intestinal	1-2 bilhões de unidades formadoras de colônia/dia	Sistema imune: ativação dos macrófagos, aumento dos níveis de citocinas, atividades das células NK Diabetes: reduz a destruição das células beta. Obstipação: manutenção da saúde gastrointestinal. Dislipidemias: desconjuga sais biliares e reduz a absorção de colesterol.
Prebióticos	Inulina: chicória (extraída da raiz) e alcachofra FOS: cebola, alho, alcachofra, aspargo, banana, cevada, centeio	15 g/dia	Osteoporose: aumenta biodisponibilidade de cálcio. Obstipação: modulam o trânsito do trato intestinal, melhora a flora intestinal. Dislipidemias: redução do colesterol total e aumento da fração HDL.

ALIMENTOS FUNCIONAIS	SUBSTÂNCIAS	QUANTIDADE RECOMENDADA	EFEITOS NO ORGANISMO
Azeite de Oliva	AG monoinsaturados, Compostos Fenólicos, flavonóides, lignanas	15 ml/dia	Dislipidemias: atividade hipocolesterolemizante (reduz níveis de colesterol e a oxidação do LDL) e antioxidante.
Oleaginosas	Resverastrol, AG monoinsaturados e Vitamina E	30 – 60 g/dia	Hipercolesterolemia: reduz os o colesterol total e oxidação LDL, além de reduzir a agregação plaquetária. Diabetes: reduz a resistência a insulina.
Gorduras polinsaturadas (Ômega 3)	Peixes: salmão, atum, renque Linhaça dourada: usar com cautela, pois o w3 inibe a agregação plaquetária e a paciente apresenta baixa coagulação sanguínea pela suplementação mal orientada	0,5 1,8 g EPA + DHA	Hipercolesterolemia: reduz níveis séricos de triacilglicerol, efeitos na contratilidade cardíaca, efeitos na pressão arterial, efeitos na função plaquetária. Diabetes: diminui a resistência a insulina
Frutas	Ricos em flavonóides betacaroteno, vitamina C e E, selênio, zinco e magnésio	5 porções	Dislipidemias: Propriedades antioxidantes, aumento dos níveis de HDL e reduz a oxidação do LDL. Obstipação: efeito laxativo.
Aveia	B-glucana	40 g/dia	Dislipidemias: redução do colesterol total e da fração LDL, pois aumentam a síntese de sais biliares e reduzem a absorção de colesterol. Diabetes: redução da absorção de glicose.
Soja	Isoflavonas (daidzeína, gliciteína, genisteína) Saponinas Lecitinas Proteínas	240 – 480 ml/dia	Dislipidemias: Eleva o óxido nítrico e a síntese de ácidos biliares. Além disso diminui a secreção hepática de lipoproteínas, associadas a um aumento no clearance do colesterol. Diabetes: diminui a resistência a insulina, contribuindo na manutenção da glicemia.
Vinho tinto e sucos de uvas (roxas)	Resveratrol, taninos e epicatequinas	240 – 480ml/dia	Dislipidemias: Atua na inibição da oxidação de LDL e da atividade plaquetária, protegendo o sistema cardiovascular. Potente atividade antioxidante e antiinflamatória.

NUTRIENTE	RECOMENDAÇÃO	JUSTIFICATIVA
Azeite extra-virgem	Utilizar no tempero da salada e como substituto da margarina no pão. (FDA recomenda 15ml/dia) - 1 colher de chá (2,5ml) no almoço e jantar; - 1 colher de sopa (10ml) no pão no café da manhã.	Propriedades benéficas atribuídas ao seu conteúdo de AG monoinsaturados (oléico), agentes fenólicos, triterpenos e esqualenos. Entre suas ações destacam-se: Ação antiaterogênica, hipotensora, anticarcinogênica e sobre o aparelho digestivo. O ácido graxo oléico tem a propriedade de atividade dos receptores de LDL e evitar a sua lipoperoxidação.
Frutas e hortaliças (fibras solúveis e insolúveis)	Frutas e vegetais (5 a 6 porções/dia)	Importantes para as doenças inflamatórias em fase não aguda, contribuindo com a integridade da mucosa. As fibras insolúveis aceleram o trânsito intestinal construindo com varredura de toxinas. As fibras solúveis são fermentadas pelas bactérias intestinais produzindo ácidos graxos de cadeia curta (butirato, acetato e propionato) que servirão de substrato energético para os enterócitos.
Arroz integral (fibras solúveis e insolúveis)	1 porção: almoço e/ou jantar	Importante de fibras (solúveis e insolúveis), contém gama-orizanol, componente com ação antioxidante, quelante de metais, restaurador da secreção gástrica e permeabilidade intestinal.
Castanha do Pará e outras oleaginosas (nozes, amêndoas, sementes de girassol e gergelim)	1 pires de café variado/dia Obs.: incluindo sempre duas castanhas do Pará/dia. Sugestão para lanche da tarde.	Fonte de proteínas, Vit. E e W3, 6 e 9, além de minerais como Mg, Zn e Se. Obs.: uma castanha do pará fornece uma DRI do Selênio (antioxidante vital, que atua em sinergia com a Vit. E e glutathione peroxidase).
Sementes de abóbora	Incluir no grupo das oleaginosas no lanche da tarde.	Para remoção de patógenos (vermífugo)
Brássicas (agrião, brócolis, couve, couve-flor, repolho, mostrada, nabo, rúcula, rabanete)	Incluir um tipo no almoço e/ou jantar. Obs.: picar antes de temperar com limão ou vinagre para não desativar a mirosinase. Evitar microondas.	Ricos em fibras, fontes de compostos de enxofrados que fazem a biotransformação de xenobióticos destruindo seu potencial carcinogênico. Atuam na fase I e II.
Broto de alfafa	Sugestão para o lanche ou colação na forma de sucos	Rica em clorofila, pigmento vegetal com um átomo de magnésio em seu centro, além de outras vitaminas e minerais que melhoram a oxigenação e evitam a fadiga. Ação alcalinizante no sangue.
Alho	Tempero de salada ( deixar curtir junto ao azeite ou incluir na conserva de gengibre) e em preparações refogadas. Mínimo 1 dente/dia até 4g 9 preferencialmente cru)	Antibiótico natural, protege de infecções por fungos, vírus e bactéria. Seus componentes alicina e ajoeno têm ação antiinflamatória, auxiliando problemas digestivos e de colo. Fonte de compostos enxofrados antioxidantes e detoxificantes.

Gengibre	1 colher de sopa da conserva (preparada com vinagre, açúcar mascavo e alho) ou como condimento nas carnes.	Indicado para colite, gases e digestão. Ação antiinflamatória, antifúngica e antioxidante. Estimula a circulação, reduz espasmos e cólicas e limpa as vias aéreas.
Gergelim	Indicação do tashine como substituto da manteiga e derivados do leite	Rico em cálcio, W6, sensamina e sensamol. Ação antioxidante e antiinflamatória
Alecrim	Chá misto (3 a 4 xícaras/dia) e condimento	Ação digestiva; desintoxicante e bactericida e antifúngica. Forte ação antioxidante e antiinflamatória do ácido carnosólico.
Cidreira	Chá ou suco	Ação calmante
Erva doce	Composição do chá misto	Alivia gases e espasmos do aparelho digestivo.
Hortelã	Composição do chá misto ou condimento	Ação digestiva. Inibição de espasmos colônicos.
Tomilho	Condimento	Ação antifúngica. Elimina gases.
Orégano	Condimento	Ação antifúngica, digestiva e antioxidante (cavacrol, timol e monoterpenos)
Cúrcuma	Condimento	Ação detoxificante, antioxidante, antiinflamatória e antimutagênica.
Canela	Condimento	Ação digestiva e antiséptica (eugenol e aldeído cinâmico)
Cravo	Condimento	Ação antifúngica e ativa a circulação (eugenol e carofila)
Aspargo, alcachofra, soja, alho, alho poró, alcachofra, chicória, cebola, bardana, banana	Incluir na dieta habitual (mínimo 3g/dia)	Fonte de frutooligossacarídeos e inulina que são fontes de energia para os probióticos (ação prebiótica) melhorando o equilíbrio da microbiota. Também melhoram a biodisponibilidade de minerais (Ca, Zn, Fe, Mg) e aumenta a proteção de vitaminas do complexo B pela microbiota.

Fonte: <http://www.robertomarcilio.com/tabela.htm>