

nutripro

® REVISTA DE NUTRIÇÃO PROFISSIONAL DA NESTLÉ

O Sabor
da Nutrição

Cor
& Comida

Alimentação
Consciente

O Prazer
de Comer
& Beber

nutrição

O que o sabor traz para a mesa?

Comida. Falamos tanto sobre suas origens, segurança e contribuições para a nossa saúde que às vezes nos esquecemos do prazer que ela pode ser. Sentar para uma refeição pode ser uma ótima maneira de desfrutar todos os cinco sentidos, e quando se trata de nutrição, que a experiência é importante demais para ser ignorada.

Como um artigo na American Dietetic Association explica: "Nos últimos anos, muitos profissionais de saúde (incluindo nutricionistas) têm-se centrado sobre a saúde e nutrição, muitas vezes às custas do prazer e sabor.¹ No entanto, apelar para os sentidos pode desempenhar um papel importante sobre se o alimento é de fato comido e se obtemos a nutrição equilibrada que precisamos. Não é surpresa que se a comida não for saborosa as pessoas não irão comê-la. E sabemos que a nutrição é apenas tão boa quanto seu gosto. Quando perguntamos aos consumidores se eles acham que comida saudável pode ser saborosa, mais da metade acreditam que a comida pode ser saudável e gostosa ao mesmo tempo. Quando perguntadas, as pessoas no Japão, Espanha, Holanda e Coreia do Sul são visivelmente menos susceptíveis de acreditar que comida saudável pode ser saborosa.²

Dar tempo para experimentar o prazer de comer pode também contribuir para hábitos alimentares mais saudáveis. As multitarefas de todo o dia parecem ser necessárias para realizar tudo o que você precisa fazer. Com um negócio para gerir, funcionários para gerenciar e uma vida pessoal para cultivar, não é de admirar que tantos de nós comam em trânsito, ao dirigir, ou planejando o dia de amanhã. No entanto, se você está comendo apenas para reabastecer seu corpo, você pode estar perdendo todo o prazer da comida. Você pode até deixar de perceber os sinais quando comeu demais.

Temos a sorte de viver em uma época em que temos acesso a uma aldeia global de sabor. Por que não aceitá-la, e apreciar os prazeres da comida?

O poder da alimentação consciente

Alimentação consciente é estar presente, momento a momento, em cada sensação que temos durante a alimentação, como mastigar, degustar e deglutir. Se você nunca praticou a atenção plena de nenhuma maneira (como meditação, relaxamento ou exercícios de respiração), você está familiarizado com a facilidade com que nossas mentes devaneiam. O mesmo acontece quando comemos. Quando você começa a praticar alimentação consciente, uma coisa importante a lembrar é não se reprimir quando você percebe sua mente à deriva da experiência de comer. Em vez disso, apenas tornar a voltar para a consciência daquele gosto, mastigação, mordida ou engolida.

VOCÊ SABIA?

Uma pessoa começa a vida com cerca de 10.000 papilas gustativas. Elas transferem informações para uma região do cérebro que processa prazer, memória, motivação, recompensa e desejo.



A Ciência dos Sentidos

Sabor. Com o tempo, nós desenvolvemos percepções complexas de sabor para nos ajudar a obter os nutrientes de que precisamos para sobreviver.

Doce

O sabor do leite e fruta madura, ambos fontes de energia e nutrientes essenciais.

Azedo

O gosto que amarra a boca de alimentos ácidos. Às vezes você pode reduzir o sal nos alimentos adicionando uma pitada de alimentos ácidos.

Amargo

A sensação de amargo, por vezes, pode ser utilizada para fornecer um aviso contra potenciais toxinas ou alimentos não maduros.

Salgado

O sabor dos alimentos que pode garantir balanço eletrolítico adequado (crucial para manter a função cardíaca e cerebral).

Umami

O perfil que reforça o sabor vindo de aminoácidos naturalmente encontrados em proteínas.

De acordo com “a Nutrição e o Cérebro”, publicada pela Unidade de Bem-estar Corporativo da Nestlé, essas divisões existiam muito antes de os cientistas lhes dar um nome.

Através da detecção de cinco modalidades de sabor, o nosso aparato sensorial funciona como um laboratório químico analítico fazendo medições independentes de equilíbrio iônico, toxicidade e valor nutricional.



VOCE SABIA?

Os bebês podem discernir sabor no útero. O fluido amniótico que envolve o bebê no útero é aromatizado pelos alimentos e bebidas que a mãe consumiu, e depois de 21 semanas a criança em desenvolvimento engole vários gramas por dia.

A influência surpreendente de outros sentidos

O modo como experimentamos os sabores pode ser afetado pelo cheiro, textura, temperatura de um alimento, cor e aparência. Até mesmo a temperatura do ambiente, a iluminação, e o conforto da sua cadeira pode desempenhar um papel no prazer de comer. Considere estes resultados interessantes :

Som

O barulho excessivo pode elevar a pressão sanguínea, aumentar as taxas de respiração, intensificar os efeitos do álcool, diminuir o apetite e tornar o sono difícil—mesmo após o barulho cessar.

O nível médio de ruído de um restaurante comum durante a hora de pico do jantar é de 80 dB (alguns atingem até 110 dB), o equivalente a obras de construção em uma estrada ou um cortador de grama.^a

Cheiro

Muito do que chamamos sabor é realmente cheiro. Um pedaço de maçã e um pedaço de cebola podem ter o mesmo gosto se você tapar seu nariz enquanto come.

O Prêmio Nobel de 2004 foi atribuído a cientistas que descobriram que o cheiro nos ajuda a detectar todas as boas qualidades que atribuímos a um gosto bom.

Visão

Uma pesquisa no final dos anos 70 mostrou que nós comemos primeiro com os olhos: Quando achamos uma comida visualmente mais atraente, nós a apreciamos mais e absorvemos mais nutrientes dela.

Preparar o ambiente corretamente é uma parte importante de proporcionar uma ótima experiência de jantar. Aqui estão algumas estratégias para experimentar:

Verde, marrom, e vermelho são cores de comida mais populares. O vermelho é frequentemente usado em esquemas de decoração de restaurantes, porque é um estimulador do apetite.³ Diferentes níveis de iluminação podem definir diferentes humores. Enquanto tons de laranja ou amarelo podem criar um ambiente quente, a iluminação fraca ou velas podem criar uma atmosfera romântica.

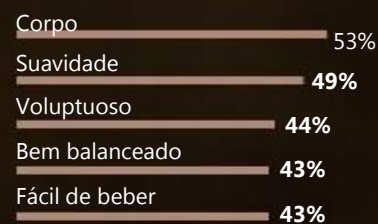


café

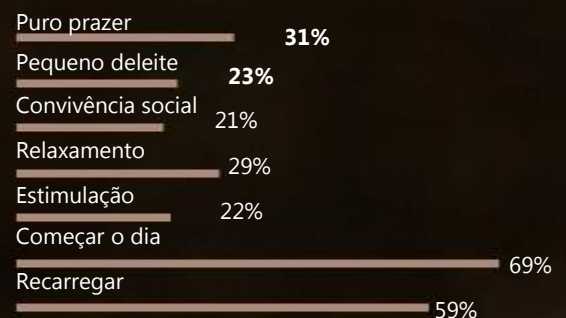


Agora servindo consumidores mais exigentes

O que os consumidores procuram em seu café?



Por que as pessoas tomam café quando estão fora de casa?



Os clientes gostam de saber sobre novos tipos de café, um interesse compartilhado por:

70% de tomadores de café preto

68% de tomadores de café cremoso⁴

VOCÊ
SABIA?

Nós humanos nascemos com todos os sentidos que precisamos para encontrar alimento no mundo à nossa volta.

A visão do barista profissional

Cappuccino

Um cappuccino é uma bebida de proporções, produzindo um equilíbrio harmonioso de expresso, leite no vapor e espuma de leite. Um cappuccino tradicional é uma bebida de 140 a 170 gramas, servida em uma xícara de porcelana para cappuccino.

A espuma deve ser cremosa, suave, e sedosa com micro bolhas.

O equilíbrio do gosto deve misturar a doçura do leite e o expresso como um bloco de construção. A bebida não deve ser demasiado leitosa: um sabor distinto de expresso deve estar presente.

A palavra cappuccino veio do capuz longo e pontudo usado pela Ordem dos frades Capuchinhos nos idos de 1500. O nome desta ordem piedosa foi mais tarde emprestado como o nome em inglês para um tipo de macaco com um tufo de cabelo preto feito um capuz. Em italiano, "cappuccino" passou a significar um café expresso misto ou coberto com leite fervido no vapor ou creme - uma bebida que se assemelha à cor usada pelos frades Capuchinhos.



Latte Macchiato

Latte Macchiato é uma bebida de café traduzida literalmente como leite manchado. Isto refere-se ao método de preparação, onde o leite fica "manchado" pela adição do café expresso.

Um latte macchiato pode ser preparado simplesmente espumando-se o leite para produzir generosa espuma, colocando-o em um copo e adicionando-se café expresso. A formação de espuma significativamente leve, espuma "seca", com uma camada de leite líquido por baixo.

Alternativamente, pode ser preparado como uma bebida em camadas, com o café derramado suavemente com um pequeno jarro, sobre as costas de uma colher de modo a formar uma camada entre o leite mais denso embaixo e a espuma mais leve acima. Um copo é essencial para que as camadas sejam visíveis.

O café expresso pode ser feito em um xícara de café expresso padrão ou copo de uma dose e então rapidamente despejado em uma jarra especial para expresso para despejar o café e facilitar a formação de camadas.



A base biológica dos desejos

Os pesquisadores descobriram que os desejos por determinados alimentos pode ser o modo do corpo pedir a nutrição que precisa. Por exemplo:

Algumas substâncias no chocolate podem estimular a produção de serotonina, conhecida por aumentar a sensação de bem-estar.

O desejo de uma mulher grávida por alimentos salgados como pickles ou azeitonas pode estar ligado à necessidade do seu corpo de minerais adicionais, particularmente de sódio.

O desejo por frutos pode ser sinal de baixo nível de açúcar no sangue ou a necessidade de hidratos de carbono, cuja função primária é a de fornecer energia, especialmente para o cérebro e sistema nervoso.

Em todo o mundo, a comida desempenha um papel central na sociedade. Enquanto cada cultura trata o comer de forma diferente, todos nós valorizamos o bem-estar e o prazer da comida.

Os franceses, por exemplo, jamais considerariam fazer múltiplas tarefas enquanto comem. Em *Mulheres Francesas Não Engordam*, a autora Mireille Guiliano sugere que o sentar e comer conscientemente é um fator chave para a capacidade da mulher francesa de permanecer magra. Na terra de refeições de lazer, saborear a comida deliberadamente aumenta o sentimento de satisfação, o que ajuda o controle de excessos e tamanho da porção.

Os chineses acreditam que os alimentos podem ter papéis importantes na saúde e vitalidade do corpo. Os ingredientes são descritos como "quentes", "frios" ou "neutros", e dependendo do estado do corpo das pessoas, alimentos de natureza oposta são comidos para trazer o corpo de volta ao equilíbrio. Também se acredita que comer certos alimentos juntos pode ser prejudicial para a o corpo, mas comer comida sazonal tem grandes benefícios, já que a sazonalidade coincide com a natureza. O ditado chinês "Yi Shi Yang Sheng" significa comer bem, ficar saudável.

Para os italianos, a família é tudo, e toda a família se senta junto para comer. Várias gerações podem estar envolvidas na preparação de comida, e as receitas são passadas através da família como heranças. Ninguém come até que todos estejam presentes e sentados. Como diz um provérbio regional, *Chi mangia e non invita, possa strozzapreti con ogni mollica* (Aquele que come sozinho e não convida ninguém, pode sufocar com cada migalha).

Comida +



A arte de kaiseki

A refeição tradicional japonesa de vários pratos conhecida como kaiseki é a derradeira experiência no prazer e beleza da comida. Pratos de comida primorosamente preparados, escolhidos para honrar a temporada com os ingredientes selecionados e as taças individuais e os copos utilizados para apresentá-los, constroem uma refeição que se aproxima da perfeição. Como Vaughn Tan escreveu em seu artigo de 2009 "Compreendendo o Kaiseki," para a revista *The Atlantic* ", Ao final da refeição eu estava satisfeito no sentido mais amplo da palavra: comida fantasticamente deliciosa feita com esmero e critério, comida na companhia de pessoas que têm profunda consciência da comida muitas vezes provoca isso em mim. Mas, além disso, a estrutura subjacente do kaiseki é parte do que o torna tão rico e gratificante ao compor, preparar e consumir. "



O paradoxo francês

O paradoxo francês encontra-se na crença de que enquanto o francês médio come mais gordura saturada na forma de manteiga e queijo do que o americano médio, a incidência de doença cardíaca coronária é muito inferior-- isso poderia ser por causa do vinho tinto? Enquanto a ciência desde então tenha sido chamada a opinar, o verdadeiro segredo poderia ser a alimentação consciente. Comer mais devagar, e com plena consciência da comida, como os franceses, dá tempo para saborear cada mordida.

Cultura

“O significado da Comida”

Esta série documental da PBS.org explora as nossas relações com a comida e revela conexões dos alimentos com a nossa identidade pessoal, cultural e familiar. Como o anfitrião e chef Marcus Samuelsson diz: "A comida é poderosamente simbólica e realmente complexa. Através da comida expressamos o amor. Nós trazemos conforto e esperança. Nós forjamos novas relações e fortalecemos velhos laços. A comida reafirma não só a nossa humanidade, mas a alegria de estar vivo".

Apenas algumas das diferenças e semelhanças culturais que o programa revela:
A carne suína é a carne mais amplamente consumida em todo o mundo. porcos selvagens, encontrados em todo o mundo, têm sido domesticados desde o Idade da Pedra.
Uma mãe típica japonesa gasta quase uma hora na elaboração de cada almoço em uma sedutora mistura saudável de personagens de desenhos, flora e fauna que farão com que a comida seja atraente para seus filhos.

O sal foi utilizado como um método de troca para os soldados romanos, dando origem à palavra salário e a raiz da expressão "vale o seu sal."

O durian, uma fruta deliciosa com um cheiro pútrido, foi banida do transporte público em alguns países.

Os Prazeres da Mesa



O filósofo grego Epicuro acreditava na tentativa de alcançar a maior quantidade de prazer possível durante a vida. Sua ênfase estava em prazeres da mente, não físicos. Para Epicuro, a companhia que você tem às refeições importa mais do que o que você come. Seu nome é a origem da palavra epicurista.

Uma boa refeição é mais do que levar comida para o corpo

Comer pode ser um ato de prazer, um tempo para relaxar, e uma forma de estimular todos os sentidos, não apenas as papilas gustativas. É também uma ótima maneira de passar tempo com as pessoas e desfrutar sua companhia. Metaforicamente, "partir o pão" significa ter uma refeição juntos, e é uma frase que tem sido associada com a construção de relacionamentos.

Um estudo recente descobriu que os estudantes universitários que regularmente compartilham uma refeição com os de diferentes origens tinham uma experiência mais positiva do clima cultural no campus, e suas interações com os outros no salão de refeições eram mais positivas e enriquecedoras do que em sala de aula e no dormitório.⁵

Como a renomada chef e dona de restaurante Lidia Bastianich diz no vídeo Comida é Amor, a partilha de comida estabelece profundas conexões com os outros. "Eu penso coletivamente, deveríamos estar juntos à mesa com muito mais frequência do que estamos", diz ela, "começando com a família comendo junto, para os líderes, comer a comida um do outro à mesa e talvez discutir questões pungentes junto com um bom prato de massa."

As mesas falam: Vamos comer juntos

Um novo arranque de base chamado O Projeto do Jantar com a Família (Thefamilydinnerproject.org) é dedicado à ideia de que comida, diversão e conversa sobre coisas que importam é importante ou famílias.

"Nos últimos 15 anos os investigadores confirmaram o que os pais já sabem há muito tempo: Compartilhar uma refeição em família é bom para o espírito, o cérebro e a saúde de toda os membros da família. Estudos recentes vinculam jantares regulares em família a comportamentos, incluindo menores taxas de abuso de substâncias, gravidez e depressão em adolescentes, bem como notas mais altas e maior autoestima. Os estudos também indicam que conversa ao jantar é um estimulante mais potente de

vocabulário que a leitura, e as histórias contadas ao redor da mesa da cozinha ajudam nossas crianças a construir resiliência. A cereja no topo do bolo é que as refeições regulares em família também reduzem as taxas de obesidade e distúrbios de alimentação em crianças e adolescentes".

O que funciona para as famílias funciona para qualquer grupo de pessoas e qualquer refeição. O sucesso mundial da Starbucks é devido em parte ao seu ambiente de convívio que favorece a conversa. E muitas culturas são conhecidas tanto pelos aspectos sociais do vinho ou coquetéis quanto pela comida, incluindo a Espanha de bares de tapas, a propensão da Itália para o encontro para um aperitivo antes do jantar, e a izakaya do Japão, onde os trabalhadores podem parar para beber com amigos e colegas antes de ir para casa jantar.

Claro, jantar fora pode fornecer todos os benefícios dos jantares em casa, sem as distrações da preparação da comida e limpeza. Basta lembrar a todos para desligar seus celulares.

Jantar: Um começo de conversa

A magia que acontece em jantares de família não é a da comida na mesa, mas as conversas à sua volta. Três em cada quatro adolescentes relatam que falam com seus pais sobre o que está acontecendo em suas vidas durante o jantar; e oito em 10 pais concordam que no jantar de família eles aprendem mais sobre o que está acontecendo na vida de seus filhos adolescentes.⁶

A decorative border composed of various sliced vegetables and fruits, including red onions, cucumbers, carrots, lemons, and oranges, arranged around the perimeter of the page.

Cozinhar por Prazer

Os princípios da cozinha cheia de sabor

Os chefs, nutricionistas e planejadores de cardápio de hoje têm uma variedade enorme de ingredientes e técnicas para extrair até a última gota de prazer de uma refeição. E os clientes atuais são sofisticados o suficiente para exigir e compreender o valor de uma refeição saborosa, preparada com habilidade e cuidado.

As seguintes tendências apontam para a crescente importância de tomar a comida mais saborosa. Embora muitas delas sejam naturalmente saudáveis, o foco está no sabor e no prazer da experiência, não apenas na nutrição.

1. Quanto mais ousado, melhor

Sabores e ingredientes picantes e de alto impacto estão se tornando mais comuns em cardápios de todos os tipos, de gengibre e wasabi até chiles—não apenas o jalapeno mais familiar e chipotle, tampouco, mas também guajillo e habanero, serrano e malagueta. Sabores "quentes" estão até mesmo aparecendo em lugares inesperados, como sobremesas de chocolate e coquetéis.



2. Estratificação de sabor

Junto com ingredientes naturalmente saborosos, os chefs estão usando preparações multi passo para construir sabores mais complexos.

Em vez de simplesmente assar um lombo de porco, nós o esfregamos com uma pasta de especiarias, selamos na grelha, caramelizamos no forno, e, em seguida, colocamos molho e acessórios, com acompanhamentos e guarnições distintas.

Esta complexidade faz cada mordida ter um gosto um pouco diferente, evitando que o paladar se desgaste.

3. Qualidade alta

Carne Wagyu. Chocolate Cailler. Sushi de atum ralado. Café de estilo ... alimentos premium soletram luxo e satisfação, e eles também apoiam a tendência de cardápios orientados para os ingredientes. Em muitos casos, um pouco de algo delicioso-como caviar, ou uma deliciosa especialidade de queijo é um sucesso garantido.

4. Exploração de sabor global

Qual o próximo passo no front do sabor étnico? A América do Sul é um novo hot spot, de churrascarias brasileiras a bares ceviche peruanos. Sabores e ingredientes indianos, especialmente especiarias complexas estão sendo aproveitadas por seu apelo de aguçar o apetite. E agora que qualquer criança de escola come sushi, o interesse em outros tipos de comida japonesa está crescendo, de robatayaki marinado e alimentos grelhados até miojo.

5. Doce misturado com salgado

A partir de salmão grelhado com molho de mel e cítricos e carne de porco com maple syrup, aos caramelos com sal marinho e creme de folha de louro brulee, doces e salgados estão se misturando. Os cozinheiros estão emprestando da despensa de sobremesa, e os confeitadores pegam amostras da prateleira de temperos para encontrar novos doces surpreendentes e combinações de sabores salgados.

Textura, temperatura & sabor

Adicionar variedade na textura ou temperatura é uma maneira interessante de aumentar o apelo da comida. Pense em uma salada Nicoise clássica e sua variedade de sabores e texturas contrastantes - o salgado de azeitonas e anchovas, o pepino crocante, a suculência de tomates e o suave e luxuriante

paladar do atum. Ou um fudge sundae com sorvete gelado e calda de chocolate quente, e a forma como estes ingredientes continuam a mudar um ao outro à medida que o sorvete derrete e a calda de chocolate esfria, tornou-se ainda mais interessante com as nozes crocantes.

e a suavidade do creme de chantilly. Nenhum destes pratos emblemáticos seria exatamente o mesmo sem a rica experiência adicionada pela textura e elementos de temperatura.

Tão bons juntos

Há um ótimo ponto de combinação onde os prazeres da comida se sobrepõem à saudabilidade de se comer bem. Na parceria de um chef que sabe como agradar os sentidos e de uma nutricionista que sabe como suprir as necessidades do corpo, podemos reunir dois mundos de especialistas que, muitas vezes, permanecem separados, deixando cada um ampliar o mundo do outro.



Estes restaurantes encontraram a combinação perfeita entre nutrição e sabor

Seasons 52 (seasons52.com)

Anunciado como uma "nova experiência de jantar que celebra o viver bem", este restaurante/bar de vinhos dos EUA oferece cardápios sazonais e novas técnicas culinárias totalmente naturais que por acaso também são mais baixas em calorias.

MIX (mix-world.com)

A maior cadeia de conceito saudável em Hong Kong promete "indulgência saudável" com smoothies, sucos, sanduíches, saladas e outros saborosos itens que são bons para você.

Insalata Ricca (insalataricca.it)

Concentrando-se em saladas e outras ofertas de produtos leves, este local em Roma é popular por sua comida fresca e saudável.

True Food Kitchen (truefoodkitchen.com)

Com sua cozinha inspirada globalmente, a TFK desafia o paradigma americano "coma isto, não coma aquilo", oferecendo um equilíbrio de sabor, frescura, variedade, qualidade, e nutrição.



Fontes

1. Taste: the neglected nutritional factor. M A Hess October 1997, J Am Diet Assoc Vol. 97, Issue 10 Suppl 2, Pages S205-7.
2. Datamonitor Consumer Survey, 2009-11; vegetariantimes.com, 2011.
3. Color Psychology: Do Different Colors Affect Your Mood?
4. Nestle Professional market research, 2011.
5. Lowe, Maria R., Reginald A. Byron, et al. Food for Thought: Frequent Interracial Dining as a Predictor of Students' Campus Racial Climate Perceptions. Pending Publication to The Journal of Higher Education.
6. "The Importance of Family Dinners VI," September 2010, part of an ongoing study by The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University.

Leitura Adicional

- a. http://www.acoustics.com/ra_restaurantnoise.asp
- b. Monell Chemical Senses
http://www.monell.org/research/nutrition_and_appetite

Nutripro é uma publicação da
Nestlé Professional © 2012

Equipe Editorial: Patricia Siwajek, Tim Wolfe

Direção Criativa: Mr & Mrs

Editor: Karin Lannon

Fotografia: Yolanda Gonzalez,
Terry Johnston, Nestlé Professional

Leia Mais

Exemplares disponíveis de Nutripro

Bebidas – Uma Chave para uma vida saudável

Carboidratos
Cacau e Malte

Café: Em qualquer lugar, Em qualquer momento, No entanto

Métodos de Culinária
Fibra dietética -

E seus Vários Benefícios para a Saúde

Gorduras, Óleos e Colesterol

Alergias a comida

Refeições para crianças

Planejamento de Cardápio

Leite – O Valor Agregado

Minerais

Simplesmente Aditivos

Chá – Uma Bebida Global

Vitaminas: A Orquestra para o corpo

A seguir

Sódio



Nestlé Professional
Nestec S.A.
Avenue Reller 14
CH-1800 Vevey
Switzerland

www.nestleprofessional.com