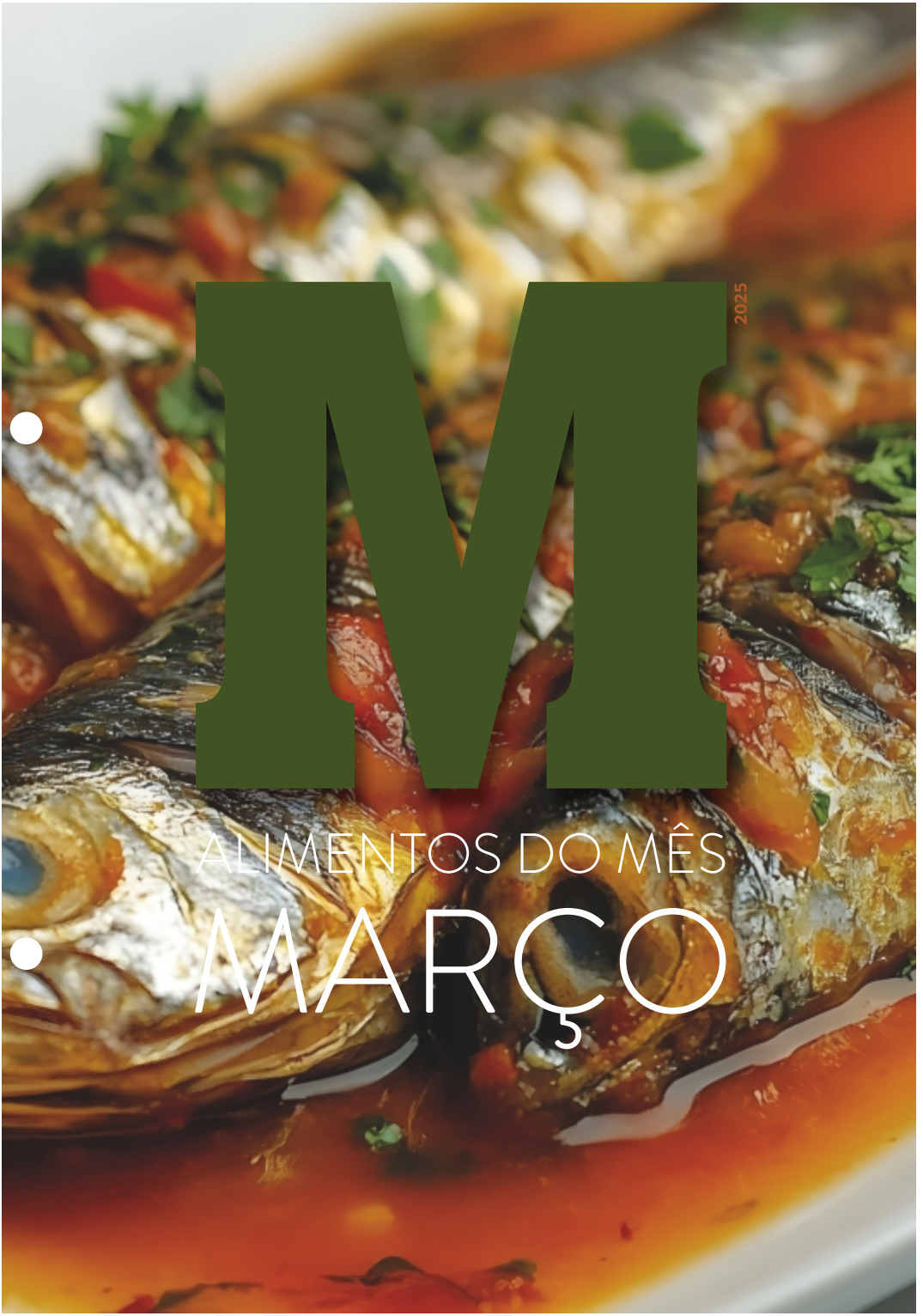

M

2025

ALIMENTOS DO MÊS

MARÇO

ALIMENTOS DO MÊS

MARÇO

A **artrite reumatoide** é uma doença autoimune e inflamatória crónica, caracterizada pela afetação das articulações, causando incapacidade global (inchaço e destruição das articulações, erosão óssea, rigidez e dor intensa, que afetam significativamente a função física, o estado emocional e a qualidade de vida dos doentes).

Neste sentido, a alimentação é fundamental na prevenção e controlo desta doença, nomeadamente um padrão alimentar mediterrânico pois contempla uma alimentação sobretudo anti-inflamatória e um estilo de vida mais ativo que permite também regular melhor o peso corporal. A Dieta Mediterrânica evidencia, principalmente, a alimentação rica em grãos integrais, oleaginosas, legumes, verduras, fruta, azeite e peixes. Por outro lado, prevê também uma diminuição da ingestão de alimentos industrializados/processados, carnes vermelhas, sódio e açúcar. Contudo, devemos realçar alguns alimentos anti-inflamatórios associados a uma alimentação e a um estilo de vida saudáveis.

Recomendações alimentares - ingerir:

Alimentos ricos em ómega 3, nomeadamente peixes gordos (atum, sardinha, cavala), nozes, linhaça, amêndoas, abacate, pois possuem propriedades anti-inflamatórias;

Alimentos ricos em fibras como, por exemplo, grãos integrais, vegetais verdes escuros (brócolos, espinafres, couves, etc.), tomate (contém licopeno - composto bioativo com propriedades anti-inflamatórias) e frutas com casca;

Alimentos ricos em vitamina C e quercetina (laranja, tangerina, abacaxi, kiwi, maçã);

Azeite (tem propriedades anti-inflamatórias), por ajudar a reduzir o risco de doenças cardiovasculares, principalmente devido à presença de polifenóis na sua composição e, também, pelas propriedades antioxidantes (protegendo e reduzindo os danos que causam inflamação nas células);

Uvas de cor escura (resveratrol), romã, melancia, cereja, morangos, framboesas pois têm propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias;

Gengibre, curcuma ou açafrão (curcumina) e o chá verde (catequinas) pois possuem compostos bioativos e anti-inflamatórios.

Em suma, uma alimentação ajustada e equilibrada é um complemento essencial ao tratamento farmacológico da doença e deve ser utilizada como adjuvante das prescrições médicas. As recomendações alimentares devem ser realizadas de modo individualizado e, como tal, um nutricionista pode ajudar a planificar o seu dia alimentar, oferecer recomendações personalizadas e realizar um seguimento adequado.

Cavalas com molho vilão atomatado

Ingredientes
(para 4 doses)

6 cavalas
1 cebola
3 dentes de alho
1 tomate grande maduro
1 c. chá de orégãos secos
1 molho de salsa fresca
4 hastes de tomilho fresco
80ml. de vinho branco
80ml. de vinagre
400g. batatas pequenas
500g. grelos
sal
Piri-piri (opcional)

Preparação

- Limpar e filetar as cavalas, cortar em dois cada filete.

- Num recipiente, coloque os filetes e sobre estes os alhos laminados, polvilhe com os orégãos, alguns ramos de salsa, as hastes de tomilho e cubra com a mistura de vinho branco e vinagre. Deixar marinar durante 20 min.-

- Entretanto, num tacho com água fria, colocar as batatas a cozer com uma pitada de sal. Quando cozidas, retirar, cortar ao meio e regar com azeite e piri-piri (opcional). Reservar.

- Aproveitar a mesma água e cozer os grelos.

- Retire a pele ao tomate e corte em cubos, pique a cebola e reserve.

- Escorrer e enxugar as cavalas e cozinhar numa frigideira bem quente com 1 ligeiro fio de azeite, começando com a pele virada para baixo, cerca de 30 seg. de cada lado. Retirar e deixar repousar 1 min.

- Na mesma frigideira, coloque um fio de azeite, refogue a cebola, acrescente o tomate e deixe cozinhar 5 min. Acrescente a marinada e cozinhe mais 5 min.

- Sirva de imediato.

Salada mediterrânica de frutas com gengibre e curcuma

PLANT BASED

Ingredientes
(para 6 doses)

2 laranjas, descascadas e cortadas em gomos
2 maçãs, cortadas em cubos
2 kiwis, descascados e fatiados
1 raiz pequena de gengibre
2 c. café de curcuma em pó
1 c. sopa de mel (opcional, para adoçar)
Sumo de 1 limão
1 c. amêndoas
1 c. sementes de linhaça
1 c. pinhões

Preparação

- Numa tigela pequena, misture o gengibre ralado, a curcuma em pó e o sumo de limão. Pode adicionar o mel para adoçar. Misture bem até que todos os ingredientes estejam incorporados.

- Numa saladeira, combine os gomos de laranja, os cubos de maçã e as fatias de kiwi.

- Adicionar a mistura de gengibre, curcuma e limão às frutas e misture delicadamente para que todas as frutas fiquem cobertas com o tempero.

- Por fim, adicione as amêndoas picadas, as sementes e os pinhões.

- Sirva decorado com folhas de hortelã.

PROVÉRBIO

Com a saúde não se brinca, respeita-se

ALIMENTOS DO MÊS

MARÇO

Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.
Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O ***Padrão Alimentar Mediterrânico*** é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

MERCADO
MUNICIPAL DE TAVIRA

Acompanhe as atividades do Mercado Municipal em
https://mercado.cm-tavira.pt/

Edição e conceção | Município de Tavira
Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA
Informação | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista
Laura Silvestre Martins
Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | www.dietamediterranica.pt

município tavira DIETA MEDITERRÂNICA
TURISMO DE PORTUGAL escola de V.R. Sto. António
REPÚBLICA PORTUGUESA SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE ARSalgarve ACES SotaVento AIP IAP PAREMIOLOGIA