

Comidas típicas de Festa Junina: saudáveis ou não?

Uma das principais atrações das Festas Juninas são as comidas típicas. Resistir a tantas delícias é praticamente impossível. **Então, se for para comer, que tal escolher opções que apresentam benefícios à saúde?**



Amendoim

Amendoim é uma semente leguminosa, assim como as castanhas, nozes e amêndoas. Rico em nutrientes antioxidantes e também ácidos graxos poli-insaturados, atua na proteção contra doenças cardiovasculares e no combate a dislipidemias (redução de colesterol e triglicérides). As gorduras vegetais, como o coco e o amendoim, aparecem em diversos doces tradicionais, a exemplo da canjica, do pé de moleque e da cocada, mas é preciso cautela ao consumir essas preparações, já que, para se ter uma ideia, uma porção de 100 g possui cerca de 600 kcal, mais gorduras.



Pinhão

Fonte de proteínas, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, cálcio, magnésio, zinco e potássio, o consumo moderado de pinhão pode auxiliar no controle do colesterol e da pressão arterial, além de reduzir fadiga, falta de energia e tensão muscular. Outro benefício do pinhão é a quantidade de fibras que possui, contribuindo para a melhora do funcionamento intestinal. O pinhão ainda tem propriedades antioxidantes, que ajudam a inibir o envelhecimento. Em uma porção de 100 g, tem-se 160 kcal.



Milho

Serve de base para composição de pratos tradicionais de Festa Junina, como o bolo de fubá, a pamonha e a canjica. Auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares, no bom funcionamento intestinal, controla os níveis de glicemia e colesterol sanguíneo. A pipoca, obtida do grão inteiro do milho, é rica em fibras e contribui na formação do bolo fecal, além de proporcionar saciedade. Outro grande benefício da pipoca é a capacidade de combater radicais livres e prevenir o envelhecimento precoce, devido à quantidade de compostos antioxidantes (polifenóis). Uma espiga de milho cozido possui, em média, 108 kcal. Em relação à pipoca, deve-se evitar as de micro-ondas e cuidar com o excesso de sal adicionado.

Vale lembrar que os quitutes juninos são, em sua maioria, ricos em açúcar e em gordura. Portanto, não faça da comida a única atração da festa, mas sim aproveite a festa para confraternizar com amigos, pular a fogueira, dançar a quadrilha e voltar a ser criança com brincadeiras, como pescaria e correio elegante.