

Fibras Viscosas e Saciedade — O Poder da Betaglucana e da Semente de Chia

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 14/05/2024

Guia de alimentação saudável e gastronomia funcional pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo, unindo bioquímica dos alimentos, técnicas de preparo e receitas práticas.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/fibras-viscosas-e-saciedade-o-poder-da-betaglucana-e-da-semente-de-chia-2024-05-14>

Fibras solúveis formam um gel viscoso no lúmen intestinal que retarda o esvaziamento gástrico, aprimora a sensibilidade à insulina e sequestra sais biliares, reduzindo o colesterol sérico.

A barreira física de difusão de carboidratos

O gel viscoso dificulta o contato da glicose com a borda em escova dos enterócitos, transformando uma refeição de alto impacto glicêmico em liberação lenta e contínua de energia.

Hidratação prévia das sementes de chia e linhaça

A semente inteira seca pode passar incólume pelo trato digestivo. Hidratar a chia em água ou bater a linhaça na hora rompe a cutícula e libera mucilagens e ômega-3 ALA.

Receita do Farmacêutico-Bioquímico: Pudim Noturno de Chia com Leite de Coco e Frutas Vermelhas

Ingredientes: 3 colheres (sopa) de sementes de chia; 1 xícara de leite de coco caseiro ou leite vegetal; 1 colher (café) de canela do Ceilão; mirtilos e morangos frescos.

Preparo: Misture a chia com o leite e a canela, mexendo bem. Deixe repousar em geladeira durante a noite (overnight). Pela manhã, cubra com as frutas vermelhas ricas em antocianinas.

Cozinha Funcional & Bioquímica dos Alimentos — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Nutrição Baseada em Evidências, Técnicas de Cocção e Saúde Integrativa · Publicação de 14/05/2024 às 01:45.

Conteúdo educativo. A saúde começa na qualidade dos ingredientes e na sabedoria biológica do preparo diário.