

GLUTAMATO MONOSSÓDICO X TEMPEROS NATURAIS



Glutamato Monossódico, você o conhece?

Também conhecido como glutamato de sódio, GMS ou simplesmente ressaltador de sabor e em alguns rótulos aparece também como caseinato de cálcio ou extrato de levedura. Ele melhora o sabor de carnes e outros pratos com seu gosto “umami” e por isso pode ser encontrado com frequência em comidas prontas, fast-foods e em diversos restaurantes. A comida chinesa, em particular, usa muito glutamato monossódico. Algumas marcas famosas vendem seus produtos como realçadores de sabor, mas eles nada mais são que glutamato monossódico, este aditivo alimentar pode estar lentamente e silenciosamente fazendo grandes danos para sua saúde.

O glutamato monossódico pode ser classificado como uma excitotoxina, ou seja, uma substância que estimula suas células a ponto de danificá-las ou mata-las. A danificação nas suas células cerebrais pode levar a todos os efeitos colaterais e além disso pode desencadear ou piorar outras condições já existentes, como por exemplo, dificuldades de aprendizado, Alzheimer e Doença de Parkinson. As complicações à longo prazo relacionadas ao consumo de glutamato monossódico são obesidade, depressão, enxaquecas crônicas e lesões oculares.

Obs: Da mesma forma que ocorre com os adoçantes artificiais, ele engana o seu cérebro e faz com que você queira mais e mais deste sabor que lhe satisfaz. Você vai começar a desejar o sabor e vai precisar de cada vez mais para sentir-se satisfeito. Isso vai causar danos para o seu corpo e sua mente, criando problemas para a vida toda relacionados à saúde, depressão, transtornos alimentares e dietas radicais.

Quais alimentos devo evitar?

- Molhos e condimentos prontos
- Caldos para carnes, aves e peixes
- Alimentos em conserva
- Comidas prontas 'diet'
- Salgadinhos de pacote como batatas fritas etc...
- Carnes e linguiças curadas e defumadas
- Temperos e especiarias prontos e industrializados
- Comida congelada
- Ketchup...
- Sopas em pó ou enlatadas



O glutamato monossódico é um ingrediente que deve ser absolutamente evitado. Dê preferência por comidas naturais e se tiver a possibilidade, faça você suas refeições. Se você deixar de consumir enlatados, comidas prontas, congeladas, instantâneas ou em conserva, vai acabar eliminando 99.9% do glutamato monossódico ingerido. Você vai comer melhor, sentir-se melhor e viver melhor.

TEMPEROS NATURAIS

Alho



É uma das mais antigas ervas medicinais para tratar sintomas de resfriados, infecções pulmonar e digestiva. Excelente anti inflamatório .

Alecrim



Contém um óleo volátil, chamado resmaricina, que melhora a circulação, estimula a digestão e possui um efeito levemente diurético.

Canela



Tem sido usada há séculos para tratar náusea, vômito e problemas digestivos. É um alimento termogênico. O óleo de canela contém eugenol, leve sedativo para a dor e relaxante muscular. O composto metil-hidroxicalcona (MHCP) encontrado na canela imita a ação da insulina e ajuda a equilibrar os níveis de açúcar no sangue.

Cúrcuma



Possui várias propriedades anticancerígenas, uma colher de chá de cúrcuma nas refeições já é um modo fácil e econômico de prevenir o desenvolvimento de câncer. Também possui propriedades anti-inflamatórias que melhoram o metabolismo hepático e reduzem o colesterol.

Cominho



Contém uma substância que ajuda prevenir o câncer, com mais eficácia contra o urológico, também contém cálcio, vitamina B1 e B2 que ajudam na desintoxicação do fígado.

Cebolinha



Possui propriedades bactericidas, ajuda a controlar a pressão arterial e contém vitaminas A e C. Seu aroma estimula a liberação de sucos digestivos.

Coentro



Contém três flavonóides antioxidantes e óleos essenciais que ajudam na digestão e possuem propriedades bactericida e fungicida. A semente do coentro é rica em vitamina C, do complexo B e cálcio.

Louro



É um estimulante de sucos digestivos, contém fitonutrientes que previnem a dor de cabeça. Estudos da folha demonstram que o louro ajuda a estabilizar os níveis de glicose no sangue.

Manjeriço



O manjeriço contém propriedades antioxidantes, ajuda na digestão, alivia cólicas, diminui a formação de gases devido ao eugenol, que também é bom para dores musculares.

Noz moscada



É uma erva incluída nos remédios para náusea, má digestão e cólica.

Orégano



Contém antioxidantes, muito cálcio e um óleo essencial com propriedade fungicida, estimula o sistema imunológico, melhora a digestão e trato respiratório.

Pimenta



Contém uma substância chamada capsaicina que é usada para tratar vários tipos de dores. É um vasodilatador e descongestionante, também libera endorfinas no cérebro e é fonte natural de vitaminas A e C.

Tomilho



É uma erva digestiva, contém óleos voláteis que fortalecem o sistema imunológico e têm ação bactericida, fungicida e antiviral.

Como se observa nos exemplos acima e em outras especiarias também, o corpo humano só tem a ganhar com o costume de usar temperos naturais em vez de temperos prontos.

Receita Tempero Caseiro



Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de azeite ou outro óleo vegetal
- 8 cebolas sem cascas e cortadas em 8 pedaços
- 3 cabeças de alho descascados
- 1 folha de louro (opcional)
- ½ maço de cheiro verde (opcional)
- 3 col. (sopa) de sal (preferencialmente marinho)

Modo de preparo:

Coloque no liquidificador o azeite ou o óleo e comece a liquidificar. Adicione os ingredientes sólidos aos poucos até que se forme uma mistura homogênea. Guarde em potes de vidros na geladeira ou congelador.

Dica:

Para facilitar descascar o alho, solte os dentes de alho e coloque em um pote de vidro grande com tampa (pode ser pote de plástico também).

Chacoalhe intensamente por alguns segundos e a maioria das peles se soltarão dos alhos.

Ou deixe as cabeças de alho de molho em água filtrada por 5 minutos para facilitar descascar.

Esse tempero tem validade de 15 dias na geladeira ou três meses no freezer.

Rendimento: 1 kg.

Receita SAL TEMPERADO



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de sal marinho
- 1 xícara (café) de orégano
- 1 xícara (café) de salsinha desidratada
- 1 xícara (café) de manjericão desidratado
- 5 colheres (sopa) de semente de girassol triturada
- 2 folhas de Alga Nori trituradas
- 1 colher (sopa) de açafrão da terra
- 1 colher (café) de pimenta preta

Preparo: em um processador adicione as sementes de girassol e as folhas de alga nori. Triture por poucos segundos para formar uma farinha. Em seguida transfira para um recipiente e misture todos os demais ingredientes. Leve em seguida para um vidro com tampa. Deve ser conservado em local seco e livre da incidência solar. Dentro de um armário terá validade de 90 dias. Para substituir o sal refinado das preparações, você deve acrescentar ao final do cozimento o sal temperado.