

Momento Divino

Claudia G. Oliveira
Sommelière

O tal resveratrol

Santé! A mídia vem noticiando, desde o século passado, as benfeitorias do resveratrol para a saúde. Afinal o que é resveratrol?

O resveratrol é um polifenol com propriedades antioxidantes e anticoagulantes que pode ser encontrado principalmente nas sementes e películas (casca) das uvas tintas e, por isso, no vinho tinto. Quanto mais intensa a cor do vinho ou das uvas, maior será a concentração em polifenóis. E nos vinhos tintos a composição rica em resveratrol se dá em consequência do seu processo de elaboração. Nestes o contato com as cascas das uvas durante a fermentação alcoólica é longo, captando todas as propriedades benéficas de seus polifenóis: resveratrol, flavonóides, taninos e as catequinas ou procianidinas. Já nos vinhos brancos esse contato é bem menor ou inexistente.

Inúmeras pesquisas científicas reco-

memendam o vinho como prevenção do colesterol, sendo que seu consumo moderado diminui os níveis de LDL (ruim) e aumenta o HDL (bom). Ainda, previne o risco de entupimento das artérias coronarianas, evitando um infarto do miocárdio. É coadjuvante na prevenção do Mal de Alzheimer, onde os polifenóis atuam evitando o envelhecimento das células cerebrais. E agindo nas células cerebrais, o vinho pode evitar o surgimento da tão temida depressão.

É também coadjuvante na prevenção de doenças pulmonares, doenças do aparelho digestivo e do aparelho urinário. Pode ajudar os anêmicos, já que o álcool permite maior absorção de ferro pelo organismo - um copo de vinho contém 0,5mg de ferro. Pode ser eficaz no tratamento de diabetes tipo 2, pode reduzir tanto riscos de osteoporose como de degeneração macular e esta ocasiona cegueira em idosos.



Nos tintos a composição rica em resveratrol se dá no processo de elaboração

A partir do nosso nascimento já produzimos radicais livres, basta que respiremos. Estes radicais livres aceleram o nosso envelhecimento. Quanto mais vivemos mais as nossas células se oxidam, é um processo natural. Entretanto podemos amenizar, ou tentar dimi-

nuir o ritmo desse processo tendo hábitos saudáveis, como a prática de exercícios físicos e boa alimentação.

Para quem não gosta ou é impedido de alguma forma de ingerir a bebida de Baco, o suco de uva integral, em menor escala de polifenóis, é opção para a

ingestão do resveratrol e a indústria também oferece o resveratrol em cápsulas. Ah, lembrando que existem até mesmo cremes faciais e corporais com o tal resveratrol, prometendo renovação dermatológica.

Atenção porque moderação e equilíbrio são as atitudes-chave para nosso bem-estar. Não se pode exagerar e deve-se manter a constância.

O vinho, portanto, é um antioxidante poderoso e pode trazer muitos benefícios para a nossa saúde e ajudar a desacelerar o processo de envelhecimento, além de aportar saúde para as nossas células. Mas tudo isso desde que seja uma escolha responsável, acompanhado da devida hidratação, nutrição e atividades físicas.

Inclua o resveratrol na sua dieta, seja em forma de vinho ou suco de uva integral, mas seja responsável, beba vinho moderadamente e acompanhando as refeições.

Bom Carnaval ou bom descanso! Até a próxima taça!

MOMENTODIVINO@ATRIBUNA.COM.BR

Doce japonês tem crosta e creme de baunilha

Choux Cream é uma das estrelas do cardápio da única padaria 24 horas de Santos, inaugurada na última quarta-feira

JÚNIOR BATISTA
DA REDAÇÃO

O Choux Cream é a atração da Padaria Girassol, inaugurada na última quarta-feira, em Santos. É a primeira que funciona 24 horas por dia na Cidade. O doce, comum na culinária japonesa, leva massa choux, francesa, crosta de craquelin e recheio de creme de baunilha leve. Custa R\$ 6.

Além disso, a casa terá lanches artesanais, como o Blend Burger (R\$ 19), que leva pão brioche, queijo prato, polengue, burger 160g, picles em rodela, molho spicy passion mus-

tard, cebola roxa picada e batata frita.

Já o Blend Formaggio (R\$ 27), mais caro da casa, leva três hambúrgueres de 160g, no pão brioche, queijo prato, polengue, muçarela, picles, maionese da casa, alface americano e batata frita.

Há, ainda, almoço executivo para viagem a R\$ 14 e petiscos, De acordo com o gerente geral do local, Felipe Novelli, de 48 anos, a ideia é que o espaço seja aconchegante e abrace os "boêmios" que buscam também uma alimentação durante a madrugada. "Trabalharemos com hambúrgue-



Doce, comum na culinária japonesa, leva massa choux, crosta de craquelin e recheio de creme de baunilha

VANESSA RODRIGUES

res artesanais para aqueles que quiserem comer a qualquer hora", destaca.

A padaria tem panificação própria, com opções doces e salgadas. Há o pão português, francês, italiano e australiano. Destaque ao matcha (que tem como base o broto do chá verde), japonês, e é uma das grandes apostas como diferencial do local.

A ideia de Novelli, ainda, é que o espaço possa ter música ao vivo aos fins de semana.

SERVIÇO: A PADARIA FICA NA AVENIDA PRESIDENTE WILSON, 88, NA POMPEIA. TELEFONES: 3327-2922 E 98214-0839.



Entre os restaurantes está a Cantina Babbo Américo

ALEXSANDER FERRAZ

Novidade no Gonzaga

DA REDAÇÃO

Abriu as portas no Gonzaga, o Praia Palace Food Market, que reúne diferentes gastronomias em lojas comandadas por chefs conhecidos. Entre as opções destaque à Cervejaria Estiva, que fará a bebida no local, a Peixe San, de Marcio Okumura, misto de japa com peixaria; Babbo Américo, massas e pizzas e seu famoso couvert, Terminal BBQ BOX, açougue e restaurante do chef Edu Lascane. Veja a lis-

ta: Babbo Américo; Black Hull (drinques); Cervejaria Estiva; Crepe Mania; El Bancocito (latino); Sorveteria Gelatte; Georgia Café; Guadalupe; Peixe San; Pintxos Y Tapas; Pitaya Fresh Gourmet; Português do Queijo (queijo e vinho); Salt Artesanal Food; Terminal BBQ e Uniko Burger. Nem todos estão prontos, então a abertura foi parcial.

SERVIÇO: AV. ANA COSTA, 410. FUNCIONA DE 11H ÀS 23H; (SEX. E SÁB. ATÉ 0H). PET FRIENDLY.



Blue Caribe é bem praiano com curaço e malibu

DIVULGAÇÃO

Drinques por R\$ 9,90

DA REDAÇÃO

O Arapuka Gastrobar preparou uma seleção de drinques carnavalescos para o feriado mais animado do ano. São sete novidades que entram no menu apenas durante o período de folia, de hoje a terça, por R\$ 9,90 cada.

O 'Mamãe eu quero' leva conhaque, licor de chocolate e geleia de menta, o 'Cachaça não é água não' tem cachaça, mel de laranja e suco de limão siciliano, já

o 'Índio quer apito' é uma mistura catuaba de açaí, conhaque, xarope de guaraná e alecrim. Tem também o 'Chiquita bacana', com conhaque, fogo paulista, suco de laranja e canela; o 'Maria Sapatão', que vai cachaça, xarope de groselha, suco de limão e geleia de menta.

Fica na Rua Azevedo Sodré, 123, Gonzaga - Santos. De segunda a sexta, das 17h à 1h. Sábado e domingo, do meio dia à 1h.



Cachaça não é água não tem cachaça, mel e suco de limão siciliano

DIVULGAÇÃO

Coquetéis diferentes para curtir os dias de verão na praia

DA REDAÇÃO

O finalzinho do verão no Casa Grande Hotel Resort & Spa promete agradar em cheio aos apreciadores de bons coquetéis. Com uma carta de drinques repleta de novidades, o hotel oferece opções com gin, rum, vodka, vermute e outros destilados. Doze receitas foram criadas para harmonizar com o clima quente do litoral. Os coquetéis vão desde o queridinho do momento Gin Tônica, que ganhou toque autoral com licor de laranja e suco de maçã verde no drinque Royal Apple (R\$ 32,00). Há ainda o efer-

vescente Limoncello Spritz (R\$ 32,00), preparado com limoncello, espumante e água com gás. O Blue Caribe (R\$ 35,00/foto) é bem praiano: tem rum, malibu, curaço blue, suco de limão siciliano, hortelã e água tônica. Para compartilhar, a dica é a jarra de sangria (R\$ 85). O cardápio Summer Drinks pode ser desfrutado até 22 de março, último fim de semana do verão. O Casa Grande fica na Avenida Miguel Stefano, 1.001, Enseada, Guarujá. I n f o r m a ç õ e s : 3389-4000.