



Smoothies e sucos no verão: como refrescar, hidratar e nutrir sem exagerar no açúcar



Principalmente no verão, cresce a procura por bebidas refrescantes, práticas e saudáveis. Smoothies e sucos naturais podem ser grandes aliados nos dias de calor, ajudando na hidratação e na reposição de nutrientes. No entanto, para que cumpram esse papel, é preciso atenção à escolha dos ingredientes e ao modo de preparo.

Segundo a nutricionista do São Cristóvão Saúde, Ana Paula Gonçalves, no calor o foco deve estar em hidratação, leveza e densidade nutricional. “As melhores bases são frutas com alto teor de água, como melancia, abacaxi, manga, laranja, morango e kiwi. Um smoothie bem pensado refresca sem pesar”, explica.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Para enriquecer a composição, vale incluir:

Folhas verdes: como couve, hortelã e espinafre;

Líquidos naturais: como água, água de coco ou chá gelado sem açúcar;

Fontes de gordura boa: como chia, linhaça e abacate;

Proteínas: quando a ideia for maior saciedade, como iogurte natural, kefir ou proteína vegetal.

Um erro comum, de acordo com a nutricionista, é exagerar na quantidade de frutas doces. “Quando isso acontece, o suco acaba virando uma ‘sobremesa líquida’, com excesso de açúcar”, alerta. Para manter a bebida saudável, a orientação é evitar misturar muitas frutas doces no mesmo preparo, combinar fruta com vegetal, fibra ou proteína, usar a fruta inteira, sem coar, e dispensar o açúcar, já que a fruta madura costuma ser suficiente para adoçar. “Quanto mais equilibrada a composição, maior a saciedade e menor o impacto no açúcar do sangue”, complementa.

Combinações que funcionam bem no verão

Algumas misturas simples ajudam a hidratar, refrescar e nutrir sem exageros:

Melancia + hortelã + limão: hidratação máxima;

Abacaxi + água de coco + gengibre: refrescante e digestivo;

Banana + aveia + canela + gelo: energia com mais sustentação;

Manga + maracujá + chia: reposição de minerais;

Morango + iogurte natural + linhaça: antioxidante e saciante.

“Essas combinações ajudam a repor líquidos, minerais e energia sem excesso de açúcar”, destaca a nutricionista.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

No verão, os cuidados precisam ser redobrados. A higienização correta de frutas e folhas é essencial, assim como o armazenamento adequado.

As principais recomendações são:

- Preparar e consumir na hora ou manter refrigerado por, no máximo, 24 horas;
- Não deixar a bebida fora da geladeira;
- Usar recipientes bem vedados;
- Não reaproveitar smoothies que ficaram em temperatura ambiente.

“Calor e açúcar natural criam um ambiente perfeito para a proliferação de bactérias se não houver cuidado”, reforça Ana Paula.

Orientações para públicos específicos

Nem todo smoothie serve para todo mundo. Crianças, idosos e pessoas com restrições precisam de atenção especial.

Crianças: evitar açúcar, mel ou adoçantes; priorizar frutas e preparos simples;

Idosos: atenção à hidratação e inclusão de proteína para preservar a massa muscular;

Diabéticos ou pessoas com resistência à insulina: limitar frutas muito doces, como manga, banana e mamão; preferir morango, amora, abacate, kiwi e maçã, sempre combinadas com fibra, gordura ou proteína;

Intolerantes à lactose: optar por água, água de coco ou leites vegetais sem açúcar.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

“Cada público precisa de ajustes, mesmo em algo aparentemente simples como um suco”, explica a especialista.

Como variar sem complicar

Para quem quer praticidade, a dica é trabalhar com uma fórmula básica:

- 1 fruta base;
- 1 líquido;
- 1 complemento funcional.

Congelar frutas já porcionadas, usar ervas frescas e variar nas especiarias como canela, cúrcuma ou gengibre, que auxiliam na criação de novos sabores sem aumentar o trabalho. “Smoothies e sucos podem ser grandes aliados no verão, desde que não virem bombas de açúcar disfarçadas em opções saudáveis. Com boas combinações, eles hidratam, nutrem e refrescam de verdade”, finaliza a nutricionista do São Cristóvão Saúde.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!