



Receita de Suco Detox

Embora haja vários tipos de suco detox, o mais conhecido é o suco verde.

Suco Verde

➔ Ingredientes:

- 2 laranjas
- 3 folhas de couve
- 1 pedaço de gengibre



➔ Modo de preparo:

Realize a higienização dos vegetais. Descasque e corte a laranja. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e acrescente água. Bata até obter uma mistura homogênea.



Referências

CAMPOS, F. M.; MARTINO, H. S. D.; SABARENSE, C. M.; PINHEIRO-SANT'ANA, H. M. Estabilidade de compostos antioxidantes em hortaliças processadas: uma revisão. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v. 19, n. 4, p. 481-490, 2008.

CHIOCHETTA, M. **Avaliação do efeito do suco verde sobre o metabolismo de indivíduos adultos**. 2017. 53 f. Dissertação (Mestrado em Patologia) – Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Porto Alegre, 2017.

SILA, M. L. C.; COSTA, R. S.; SANTANA, A. S.; KOBLITZ, M. G. B. Compostos fenólicos, carotenóides e atividade antioxidante em produtos vegetais. **Semina: Ciências Agrárias**, Londrina, v. 31, n. 3, p. 669-682, 2010.

Informações:

Serviço de Nutrição Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Daniela Santana de Souza

Revisado por:

Gilciléia Inácio de Deus Borba
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira



UFG

UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS





O que é suco detox?

Atualmente tem surgido um novo conceito de suco, o chamado “suco detox”

O termo detox é oriundo da palavra em inglês “*detoxification*”, que significa desintoxicação.

O seu consumo está associado ao seu potencial de desintoxicar o organismo de moléculas que podem causar lesões oxidativas e, desta forma, trazer benefícios para a saúde.



Como funciona?

Os sucos detox são elaborados com alimentos que possuem compostos antioxidantes.

Os compostos antioxidantes são responsáveis por auxiliarem no combate a radicais livres do nosso organismo, e desta forma, proteger contra doenças, como diabetes, doenças cardiovasculares, e doenças neurodegenerativas.



Ainda não há evidências científicas suficientes que comprovam que o suco detox auxilia no emagrecimento, porém podem ser utilizados como forma de prevenir doenças.



Alimentos que possuem compostos antioxidantes



Carotenoides: hortaliças folhosas verde escura, cenoura, abóbora, hortelã

Vitamina C: laranja, limão, acerola

Vitamina E: vegetais folhosos verde escuro

Compostos fenólicos: uva, morango, nozes, repolho

