

FRESH DRINK Vegan Aveia®

1. Introdução

Todos os dias uns grandes números de pessoas procuram por dietas saudáveis ou maneiras de melhorar a alimentação. Pensando nisso, o consumo de aveia vem ganhando adeptos devido aos seus inúmeros benefícios.

O grande diferencial da aveia são suas fibras, mas aqui ela ganha pela qualidade, e não pela quantidade, principalmente devido às beta-glucanas, que traz diversos benefícios ao organismo. No quesito quantidade, é preciso consumir 25 gramas de fibras ao dia, considerando uma dieta de 2000Kcal.

2. Propriedades

A Beta-glucana presente na Aveia, reduz a absorção de açúcar no sangue sendo adequado ao diabético por manter em níveis reduzidos da taxa de insulina. Contribui no emagrecimento retardando o esvaziamento gástrico e proporcionando maior sensação de saciedade, levando à menor ingestão de comida.

Fresh Drink Vegan Aveia® impede tanto a absorção do colesterol presente nos alimentos como a absorção de ácidos biliares pelo intestino. Com a redução dos níveis do colesterol ruim (LDL), o risco de desenvolvimento de doenças cardíacas fica diminuído.

Fresh Drink Vegan Aveia® contém antioxidantes (fitoquímicos) que auxiliam na proteção do organismo, combatendo o estresse, os radicais livres e colaborando como preventivo de problemas como derrame, doenças cardíacas, envelhecimento precoce da pele, reduzindo a incidência de câncer e auxiliando na circulação sanguínea.

Não contém lactose e serve como uma alternativa para quem sofre com intolerância à substância e não podem consumir o leite de origem animal.

3. Composição

Aveia (*Avena sativa*) e Amido de Mandioca solúvel.

NÃO CONTÉM LACTOSE, AÇÚCARES, CORANTES E GLÚTEN.

⇒ **PRODUTO VEGANO.**

4. Benefícios

- Ajuda a evitar formação de ateroma.
- Contribui para a saúde cardiovascular.
- Ajuda a regular o trânsito intestinal.
- Combate distúrbios do sono.
- Auxilia na perda de peso.
- Evita o envelhecimento precoce.
- Fortalece os músculos e os ossos.
- Hidrata o corpo.
- Não possui gordura.

- Proporciona saciedade.
- Protege o sistema nervoso.
- Reduz o colesterol.
- Regula os níveis de açúcar.

5. Indicação de Uso

Recomenda-se dissolver até 15g em 100 ml de água.

6. Informações Nutricionais

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção de 15g		
Quantidade por Porção		%VD (*)
Valor Energético	57 Kcal ou 239Kj	3
Carboidratos	13g	4
Proteínas	1g	1
Gorduras Totais	0g	0
Gorduras Saturadas	0g	0
Gorduras Trans	0g	0
Fibras Alimentares	1,3g	5
Sódio	5,5mg	0,3
Ferro	0,2mg	1,3
Cálcio	2mg	0,3

(*) % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 Kj.

7. Contraindicações

Gestantes, idosos e crianças que possuem necessidades nutricionais diferenciadas, devem regular seu consumo. Devem efetuar o consumo através do acompanhamento de um profissional da saúde.

Consumir em excesso, podem causar desconfortos como flatulências.

Não aconselhável á pessoas que possuem alergia a aveia *in natura*.

8. Referências Bibliográficas

LORENZE, H., Mattos, F.J.A., Plantas Medicinais no Brasil – nativas e exóticas. Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda, 2002.

ALONSO, J. R. Tratado de Fitomedicina. 1ª edição. Isis Editora. Buenos Aires 1998.

PR VADEMECUM DE PRECIPCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES. 3ª edição. 1998.

COIMBRA, R. Manual de fitoterapia, 2ª ed, cejup, 1.