



Alimentação Biohacker

Dr. Sérgio Yamaguchi

CRM 235563 SP

Disclaimer

Esse livro digital tem um único objetivo, de informar, alertar e esclarecer sobre assuntos de grande importante para a qualidade de vida.

A disponibilidade desse livro digital está baseada no completo entendimento do qual não oferece nenhum tipo de prescrição médica ou de qualquer outro profissional da área da saúde.

Este livro digital não substitui a orientação médica e/ou prescrições de profissionais da área da saúde, assim como não tem a intenção de ser usada como tratamento para qualquer doença e condição de saúde.

É imperativo que antes de começar qualquer plano alimentar, inclusive os descritos nesse livro, que você tenha aprovação completa do seu médico e do seu nutricionista. Mesmo que você não tenha problemas de saúde conhecidos, é aconselhável consultar um médico e um nutricionista antes de fazer uma grande mudança em seu estilo de vida.

Assim, o leitor assume expressamente tais riscos e renuncia quaisquer alegações que possa ter contra esse livro digital ou da equipe distribuidora do material.

Sobre o Autor

Sérgio Yamaguchi é Médico, Biohacker, Empresário, Professor, Palestrante e Desenvolvedor de diversos Suplementos e Nootrópicos de marcas renomadas vendidas no Brasil.

Sua experiência com o Biohacking vem desde 2015, onde ele aprendeu primeiramente a lutar com uma condição que inicialmente o limitara: O Autismo.

Desde então, Sérgio Yamaguchi conseguiu compreender que não existe nada que possa nos limitar, apenas nós mesmos com nossa própria ignorância. E o Sérgio vem para mostrar que o Biohacking veio para poder mudar a vida de todos, pois o conhecimento liberta.

Além disso, ele também vem ajudando milhares de pessoas em suas redes sociais, além de ter desenvolvido e-books, cursos e mentorias ao longo desses anos, somando-se mais de 20 mil alunos espalhados por todos os lugares do mundo.





Sumário

Entendendo um pouco mais sobre os alimentos	05
Proteína	07
Gordura	10
Carboidratos	12
Short Antioxidante	15
Salada Crua	17
Vegetais Cozidos	19
Refeições	21
Refeições Vegetarianas / Veganas	25
O que comer quando não estou de jejum?	29



Entendendo um pouco mais sobre alimentação



Entendendo um pouco mais sobre alimentação

A alimentação é um aspecto fundamental da vida humana, já que é por meio dela que fornecemos ao nosso organismo os nutrientes necessários para o seu funcionamento adequado. No entanto, nem todos os alimentos são iguais e uma alimentação desequilibrada pode resultar em problemas de saúde a curto e longo prazo.

Uma alimentação saudável é aquela que é composta por alimentos nutritivos e variados, capazes de fornecer ao corpo os nutrientes necessários para o seu bom funcionamento. Além disso, uma dieta equilibrada é capaz de prevenir doenças crônicas, como obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras.

O consumo de frutas, legumes, verduras, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis é essencial para manter uma alimentação saudável. Esses alimentos fornecem vitaminas, minerais, fibras e outros nutrientes que são importantes para o bom funcionamento do corpo. Além disso, o consumo adequado de água é fundamental para manter o corpo hidratado e favorecer o bom funcionamento dos órgãos e sistemas.

Por outro lado, o consumo excessivo de alimentos processados, ricos em açúcar, gorduras saturadas e sal, pode levar a uma série de problemas de saúde, incluindo obesidade, diabetes e hipertensão arterial. Esses alimentos têm pouca ou nenhuma qualidade nutricional, e seu consumo deve ser reduzido ao máximo possível.

A adoção de uma alimentação saudável não se trata apenas de uma escolha individual, mas sim de um direito fundamental de todos os indivíduos. O acesso a alimentos saudáveis e nutritivos deve ser uma prioridade das políticas públicas de saúde, já que uma alimentação equilibrada é um dos principais pilares da saúde e do bem-estar.

Proteína



Proteína

As proteínas são macronutrientes essenciais para o funcionamento do nosso corpo. Elas são compostas por aminoácidos, que são as unidades básicas de construção das proteínas.

As proteínas desempenham diversas funções no organismo, incluindo a construção e manutenção de tecidos como músculos, ossos, pele e cabelos, a produção de enzimas, hormônios e anticorpos, além de serem uma fonte importante de energia.

Entretanto, os diversos tipos de proteína não são iguais e nem igualmente absorvidas e aproveitadas pelo corpo pelo fato de cada fonte proteica ter um valor biológico.

Valor biológico nada mais é que uma escala que determina a porcentagem que o corpo aproveita a proteína do alimento. As proteínas proveniente do reino animal possui um valor biológico mais alto do que comparada à do reino vegetal.

Mas você, que é vegetariano/vegano, deve estar se perguntando: - Se eu não como carne, eu então preciso comer muito mais proteína para poder absorver? Ai é que está o pulo do gato! Proteínas de fonte vegetal podem chegar a ter um valor biológico semelhante ao da fonte animal quando são combinados!



Proteínas Animais

Carnes: frango, carne bovina, carne suína, cordeiro, etc.

Peixes: salmão, atum, tilápia, linguado, etc.

Ovos: clara e gema

Leite e derivados: queijo, iogurte, etc.

Frutos do mar: camarão, lagosta, mexilhão, caranguejo, etc.

Suplementos: whey protein

Proteínas Vegetais

Leguminosas: feijão, lentilha, grão de bico, ervilha, etc.

Grãos: arroz, aveia, quinoa, trigo sarraceno, etc.

Nozes e sementes: amêndoas, castanhas (caju e pará), nozes, sementes de chia, sementes de girassol, etc.

Vegetais: espinafre, brócolis, couve, couve-flor, aspargos, etc.

Germinados: Brotos, amêndoa germinada, etc

Produtos à base de plantas: tofu, tempeh, etc.

Suplementos: Proteína vegana



Gordura



Gordura

A gordura é um macronutriente essencial para o nosso organismo, sendo importante para diversas funções no corpo, como a produção de hormônios, a absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), a proteção dos órgãos internos e também são a maior fonte de energia disponível.

No entanto, nem todas as gorduras são iguais em termos de seus efeitos na saúde.

E assim, podemos dividir as gorduras em dois grupos:

Gorduras Ruins: São as gorduras provenientes do processo de industrialização como gordura hidrogenada e gordura trans, que são encontradas em sorvetes, frituras, margarinas e óleos vegetais nas prateleiras de supermercado.

Gorduras Boas: São as gorduras que nosso corpo necessita para poder realizar suas funções como as gorduras saturadas, insaturadas (como por exemplo o ômega-3) que são encontradas em alimentos como azeite, abacate, peixes de águas profundas, nozes, amêndoas, queijos curados e bacon artesanal.

Gorduras Boas

Peixes: salmão, sardinha, atum, cavala, truta, entre outros.

Nozes e sementes: amêndoas, castanhas, nozes, sementes de chia, sementes de linhaça e sementes de abóbora

- Ovo: gema

- Abacate

- Azeite de Oliva

- Manteiga

- Óleo de coco

- Banha de porco



Carboidrato



Carboidrato

Os carboidratos são as principais fontes de alimentos do nosso dia a dia, além de serem os responsáveis pela maior parte da energia que produzimos. Porém, os diferentes tipos de carboidratos encontrados nos alimentos também geram diferentes respostas no nosso corpo, interferindo assim na maneira como ele é absorvido.

Para entendermos um pouco mais sobre isso, precisamos antes falar sobre índice glicêmico (IG), que se refere à velocidade de absorção do carboidrato ingerido, ou seja, o quanto rápido esse carboidrato vai ser absorvido e assim aumentar os níveis de glicose no sangue, e consequentemente, os níveis de insulina, hormônio que faz a retirada do excesso de glicose do sangue, enviando-a para fins de reserva energética dentro das células.

Deve se lembrar também que o IG é uma medida da qualidade do carboidrato que o corpo vai metabolizar, sem levar em conta a quantidade. O índice glicêmico leva em conta um valor de referência, geralmente IG do açúcar ou pão branco (IG=100), para assim poder realizar a classificação do alimento quanto à baixo IG (menor que 55), médio IG (entre 56 e 69) e alto IG (acima de 69).

Os alimentos de baixo IG promovem um aumento lento da glicose no sangue, sendo assim fontes graduais de energia, enquanto os alimentos de alto IG promovem rapidamente o aumento da glicose no sangue, sendo fontes imediatas de energia. Na prática, diversos fatores influenciam diretamente no IG dos alimentos, entretanto, para ficar de uma maneira mais simples e prática, resolvi adotar uns tópicos a fim de resumir esse assunto para vocês:

Alimentos refinados, processados e ricos em açúcar tendem a ter maior IG

Alimentos ricos em fibras e gorduras tendem a ter menor IG

Alimentos assados tem seu IG aumentado

Alimentos crus ou cozidos tendem a ter menor IG



Entendido o que é índice glicêmico, é também importante entender o que é a carga glicêmica (CG), que se resume no impacto da qualidade e quantidade, sim, agora iremos levar em conta a quantidade, do alimento na concentração de glicose no sangue.

Calculamos a CG assim: $IG \times \text{Quantidade de carboidrato (em gramas)} / 100$.

Os alimentos são classificados como de baixa CG (< 10) e alta CG (>20), e quanto menor a CG, menor será o estímulo de insulina. Levando para o âmbito da prática, vamos falar do morango. O IG do morango é 40 e em 120g de morango (5 unidades) se encontra cerca de 8g de carboidratos, chegando assim a uma CG de 3,2.

Legal Sérgio, entendi um pouco sobre IG e CG, mas qual a finalidade disso? Precisamos entender que quando nos sentamos para fazer uma refeição ou lanche, a gente sempre acaba comendo uma porção X, e por isso devemos sempre optar por alimentos de menor índice glicêmico a fim de não gerar uma grande carga glicêmica, porque diversos estudos já comprovam que o consumo diário a longo prazo de alimentos de alta carga glicêmica está relacionado ao aumento de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, doenças neurodegenerativas e diabetes tipo II.

Boas Fontes de Carboidrato

Frutas: maçã, banana, laranja, mamão, pera, pêssego, etc.

Leguminosas: feijão, lentilha, ervilha e grão de bico.

Grãos integrais: arroz, quinoa, aveia, amaranto, etc.

Tuberculos: batata inglesa, batata doce, mandioca, mandioquinha, inhame, cará, etc.

Shot Antioxidante



Shot Antioxidante

O shot antioxidante deverá ser tomado para quebrar o jejum. Os diversos exemplos de shots antioxidantes abaixo são para você conseguir ter variedade e diferentes estímulos antioxidantes, através de diferentes bioativos dos alimentos. Em todos os shots, vai de você querer colocar 150mL de água ou não.

- 1 limão espremido
- 1 limão espremido + 5g de glutamina
- 1 limão espremido + 20 gotas de própolis
- 1 limão espremido + 1 cc de cúrcuma em pó
- 1 limão espremido + 1 cc de gengibre em pó
- 1 limão espremido + 1 cc de canela em pó
- 1 limão espremido + 1 cc de moringa em pó
- 1 limão espremido + 1 cc de wheat grass (gramínea do trigo)
- 1 limão espremido + 1 cc de chlorella
- 1 limão espremido + 1 cc de spirulina
- 1 limão espremido + 5g de glutamina + 20 gotas de própolis
- 1 limão espremido + 5g de glutamina + 1 cc de cúrcuma em pó
- 1 limão espremido + 5g de glutamina + 1 cc de gengibre em pó
- 1 limão espremido + 1/2 cc de spirulina + 1/2 cc de chlorella
- 1 limão espremido + 1/2 cc de wheat grass + 1/2 cc de moringa em pó
- 1 limão espremido + 5g de glutamina + 1/2 cc de wheat grass + 1/2 cc de moringa em pó + 1/2 cc de spirulina + 1/2 cc de chlorella



Salada Crua



Salada Crua

O intuito desse tópico é você conseguir explorar o máximo possível de sua imaginação para compor uma salada com alimentos crus contendo uma vasta quantidade de micronutrientes (vitaminas e minerais) e fibras.

Lembre-se que cada cor é responsável por alguma vitamina e mineral! O segredo é deixar a salada o mais colorida possível.

Caso não tenha costume de comer salada, inicie com 1 ou 2 alimentos, investindo também em temperos naturais.

- Alface
- Cenoura
- Pimentão
- Agrião
- Cebola
- Rúcula
- Abobrinha
- Nabo
- Rabanete
- Berinjela
- Pepino
- Tomate

Vegetais Cozidos



Vegetais Cozidos

Os alimentos dessa sessão podem ser feitos tanto na água, no vapor, quanto refogados. O intuito é você sempre poder gerar um prato saudável e com sabor! A quantidade média que uso para exemplificar é meia concha de feijão por vegetal escolhido.

- Abobrinha
- Aspargo
- Berinjela
- Brócolis
- Cenoura
- Couve-flor
- Couve
- Chuchu
- Espinafre
- Jiló
- Pimentão
- Quiabo
- Repolho
- Vagem



Refeições



Refeições

Lembrando que as quantidades e as idéias das refeições são a modo de exemplificar, portanto essas variáveis deverão ser alteradas dependendo da pessoa e de seu objetivo

Refeição (fibra + proteína + gordura)

proteína animal (carne vermelha, frango, peixe ou porco) + ovos

proteína animal + 4 cs de guacamole

proteína animal + 50g de oleaginosas

proteína animal + 2 ovos feitos com 30g de queijo (mussarela, parmesão, canastra ou qualquer tipo de queijo amarelo/curado)

proteína animal + spaghetti de palmito pupunha ou abobrinha feita no alho e óleo (azeite, óleo de coco, manteiga ghee ou banha de porco)

Em todas as opções está liberado salada crua a vontade, devendo enriquece-la com 1 cs de azeite de oliva extravirgem e pelo menos 1 tipo de vegetal cozido.



Refeição (proteína + carboidrato)

proteína magra (patinho ou frango grelhado) + batata doce

proteína magra + mandioca

proteína magra + inhame

proteína magra + quinoa

proteína magra + arroz integral

proteína magra + arroz negro

proteína magra + arroz + feijão

1 scoop de whey protein + frutas

1 scoop de whey protein + banana + aveia



Refeição (proteína + gordura + carboidrato)

proteína animal (carne vermelha, frango, peixe ou porco) + arroz + feijão + abacate

proteína animal + quinoa + avocado

proteína animal + ovos + quinoa

proteína animal + queijo + lentilha + grão de bico

proteína animal + ovos + queijo + mandioca

proteína animal + azeite + inhame



Refeições Vegetarianas / Veganas



Refeições Vegetarianas / Veganas

Lembrando que as quantidades e as idéias das refeições são a modo de exemplificar, portanto essas variáveis deverão ser alteradas dependendo da pessoa e de seu objetivo.

Refeição (fibra + proteína + gordura)

ovos + oleaginosas

ovos + tofu + abacate

ovos + cogumelos + oleaginosas

tofu + guacamole

cogumelos + brócolis + oleaginosas

brotos + tofu + brócolis

Em todas as opções está liberado salada crua a vontade, devendo enriquece-la com 1-2 cs de azeite de oliva extravirgem e pelo menos 1 tipo de vegetal cozido. Para aumentar o teor proteico, abre-se a possibilidade de colocar na salada 1-2 colheres de sopa de chia, amaranto, semente de gergelim, semente de abóbora ou semente de girassol.



Refeição (proteína + carboidrato)

1 mamão + 4 cs de chia

2 bananas prata + 4 cs de aveia

1 dose de proteína vegana + banana + aveia

1 dose de proteína vegana + frutas

1 dose de proteína vegana + mamão com chia



Refeição (proteína + gordura + carboidrato)

ovos + guacamole + inhame

tofu + oleaginosas + quinoa

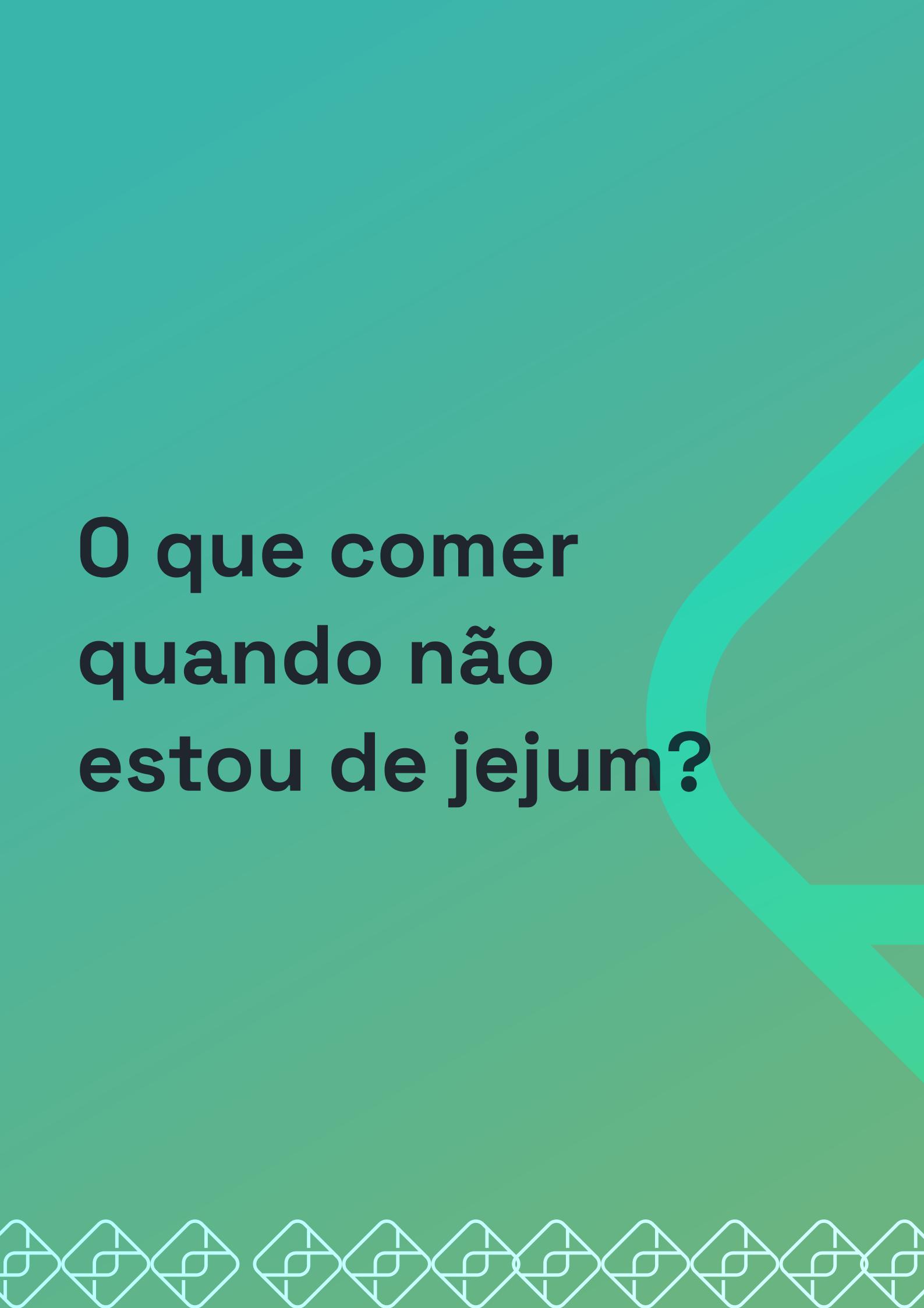
cogumelos + abacate

grão de bico + lentilha + mandioca

cogumelo + tofu + arroz + feijão

Em todas as opções está liberado salada crua e vegetais cozidos. Sempre deve-se utilizar de 1-2 cs de azeite de oliva extravirgem seja na comida ou salada. Para aumentar o teor proteico, abre-se a possibilidade de colocar na salada 1-2 colheres de sopa de chia, amaranto, semente de gergelim, semente de abóbora ou semente de girassol.





O que comer quando não estou de jejum?



O que comer quando não estou de jejum?

Nota-se que até o processo de adaptação você não irá jejuar todos os dias, então sempre fica aquela dúvida de "o que comer quando eu não jejuar?".

Diversos tipos de refeições eu já dei as dicas acima, você pode pegar esses exemplos e adotar em sua rotina quando não estiver praticando o jejum.

Irei exemplificar abaixo algumas dicas de opções de lanches e café da manhã.

Café da manhã e Lanches

ovos + queijo

ovos + bacon artesanal

ovos + pasta de amendoim

oleaginosas

frutas

fruta + oleaginosas

mamão + chia

Panqueca de banana (2 ovos + 1 banana + 1cs de canela)

Panqueca cetogênica 1 (2 ovos + 1cs de psyllium)

Panqueca cetogênica 2 (2 ovos + 1cs de farinha de amêndoas)

banana + aveia + pasta de amendoim

1 dose de whey/proteína vegana + abacate

Obs: 1 xícara de cafêzinho preto sem açúcar está liberado em todas as opções desde que o lanche não seja após as 16:00

A partir de agora, só depende de você iniciar o jejum e colher todos os benefícios propostos! **Tenha uma excelente caminhada!**

Alimentação Biohacker

Dr. Sérgio Yamaguchi

CRM 235563 SP

