

## A importância da saúde digestiva após os 50 anos



**São Paulo, janeiro de 2024** - A digestão pode sofrer alterações ao longo dos anos, acarretando desconfortos quando não é realizada corretamente. Isso pode ser mais evidente na população com mais de 50 anos, pois os músculos do sistema digestivo tendem a não funcionar com a mesma agilidade. Além disso, quando a digestão não ocorre da forma adequada, podem surgir diversos sintomas como a formação de gases, desconforto e distensão abdominal, azia, refluxo, sensação de empachamento, entre outros.

Portanto, cuidar da saúde digestiva é importante para promover o bem-estar e a qualidade de vida. Adotar práticas alimentares e hábitos saudáveis pode minimizar esses desconfortos e manter o sistema digestivo funcionando de maneira mais eficaz. Pensando nisso, o time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil** separou cinco dicas para melhorar a digestão do público 50+.

### **Faça mais e menores refeições ao dia**

Divida as suas refeições para comer mais vezes ao dia e em menores quantidades, principalmente as proteínas que são fundamentais para a saúde após os 50 anos. Dessa forma, você contribui para que a digestão fique mais fácil.

### **Mastigue bem os alimentos**

A digestão começa na mastigação. Coma devagar, sem pressa e mastigando bem. Além de saborear mais a refeição, comer lentamente estimula a sensação de saciedade.

### **Evite beber muito líquido durante a refeição**

O ideal é que a ingestão de líquidos seja feita entre 30 minutos antes ou 1 hora depois de comer. Caso queira beber algo durante a refeição, a indicação é que se consuma somente um copo pequeno (150 ml) da bebida.

### **Evite alimentos gordurosos**

Alimentos gordurosos são de mais difícil digestão. Por isso, não exagere e dê preferência para alimentos mais fáceis de digerir, como legumes cozidos, arroz, macarrão, peixes e chás.

### **Ações após a refeição**

É importante ter alguns cuidados após a refeição para evitar sintomas como refluxo, empachamento e azia. A principal dica é sempre esperar no mínimo 2 horas após a refeição para se deitar, principalmente à noite, e evitar fazer atividades físicas em seguida da ingestão de alimentos que levam mais tempo para sofrerem a digestão.

Após essas dicas, confira o passo a passo de três sugestões de receitas deliciosas que são de fácil digestão.

### [PEIXE ASSADO COM ERVA-DOCE](#)

Tempo de Preparo: 15 minutos (+ 30 minutos de forno)

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

#### **Ingredientes:**

- 3 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 dente de alho picado
- 600 g de filé de merluza
- 2 sachês de **Tempero SAZÓN® Toque de Limão**
- 2 pitadas de sal
- 1 cebola-roxa cortada ao meio e em 6 gomos
- 1 bulbo médio de erva-doce, em gomos (400 g)

#### **Modo de preparo**

1. Em uma tigela média, coloque o **Azeite TERRANO®**, o vinagre e o alho, e misture. Reserve.
2. Em uma assadeira média, coloque o peixe e polvilhe o **Tempero SAZÓN®** e o sal por toda a superfície. Junte a cebola-roxa, a erva-doce e a mistura reservada, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos.
3. Retire o alumínio e volte ao forno, por mais 10 minutos, ou até a erva-doce dourar levemente. Retire do forno e sirva em seguida.

### [PURÊ DE ABÓBORA](#)

Tempo de Preparo: 5 minutos

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

#### **Ingredientes:**

- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 800 g de abóbora japonesa, sem casca, cozida e espremida
- meia xícara (chá) de leite (100 ml)
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Legumes**

#### **Modo de preparo**

1. Em uma panela média, coloque a manteiga e leve ao fogo alto para derreter.
2. Junte a abóbora, o leite e o **Caldo SAZÓN®**, e cozinhe por 2 minutos, mexendo sempre, ou até ficar homogêneo.
3. Retire do fogo e sirva em seguida.

*Dica: A abóbora japonesa, também conhecida como “kabotcha”, é ideal para o preparo de purê, pois os outros tipos de abóbora não deixam o purê com esta mesma textura.*

#### [PERA COZIDA COM CALDA DE GRAVIOLA](#)

Tempo de Preparo: 15 minutos

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

#### **Ingredientes:**

- 5 peras médias
- 1 sachê de **MID® Graviola**
- 2 colheres (sopa) de água

#### **Modo de preparo**

1. Corte as peras em fatias de cerca de 1 cm, mantendo o cabinho, e retire as sementes. Disponha-as em um refratário médio próprio para micro-ondas, junte o **MID®**, previamente misturado com a água, e mexa delicadamente. Cubra com filme-plástico deixando uma abertura para saída do vapor e leve ao micro-ondas por 7 minutos, na potência alta.
2. Retire do micro-ondas e sirva em seguida ou armazene na geladeira até o momento de servir.

*Dica: Sirva acompanhada de iogurte e granola.*

#### **Sobre a Ajinomoto do Brasil**

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto é uma multinacional japonesa e referência mundial em aminoácidos. A empresa oferece produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, SAZÓN® Tempera & Prepara, HONDASHI®, SABOR A MI® e SABOR A MI® Receita de Casa, além das sopas individuais VONO®, VONO® Proteína e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e MID ZERO™, o azeite de oliva extra virgem TERRANO®, o azeite de oliva tipo único TERRANO® e a linha TERRANO® Veggie Burger, o SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD e aminoVITAL® GOLD DRINK MIX, produtos compostos por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do esporte. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. O Grupo Ajinomoto obteve faturamento global de US\$ 10 bilhões e nacional de R\$ 3,4 bilhões no ano fiscal de 2022. Atualmente, está presente em 36 países, possui 117 fábricas e cerca de 34 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse [www.ajinomoto.com.br](http://www.ajinomoto.com.br).

## **INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL**

Race Comunicação

[imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br](mailto:imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br)

Milene Rolan – Cel.: (11) 99246-5780

Jones Araújo – Cel.: (71) 99347-1217

Naiara Lemes – Cel.: (11) 95973-0848

Michele Colombo – Cel: (11) 98278-1091

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746