

Suco de beterraba com limão

5 ingredientes que você já tem em casa para começar o dia com mais disposição, intestino em dia e um empurrão extra para o ferro e a circulação.

por @Drhusseinawada



POR QUE ESSA COMBINAÇÃO FUNCIONA

Cada ingrediente tem uma função

Não é mágica, é química de alimento: um ingrediente potencializa o outro.

A estrela

Beterraba

Rica em **nitratos naturais**, que o corpo transforma em óxido nítrico: ele relaxa os vasos e melhora o fluxo de sangue e oxigênio, inclusive para o cérebro e os músculos. Também traz folato, potássio, ferro e betalaínas (o pigmento antioxidante que dá a cor).



O ativador

Limão

A **vitamina C** aumenta a absorção do ferro de origem vegetal, como o da beterraba. É por isso que os dois juntos fazem tanto sentido.



Pele e visão

Cenoura

Fonte de **betacaroteno**, que vira vitamina A no corpo e ajuda a pele, a visão e a imunidade. Também deixa o suco mais suave.



Sabor e digestão

Abacaxi

Tem **bromelina**, uma enzima que ajuda na digestão de proteínas, mais vitamina C. Equilibra o sabor terroso da beterraba.



O toque picante

Gengibre

O **gingerol** tem ação anti-inflamatória e antioxidante, ajuda contra enjoo e estufamento e "acorda" o paladar.



Dica de ouro: não coe. Batido inteiro, o suco mantém as **fibras** da beterraba, da cenoura e do abacaxi, que alimentam o intestino e deixam o açúcar natural entrar no sangue mais devagar.



Como fazer o suco

Rende 1 copo grande (cerca de 350 ml). Leva 5 minutos.

Receita completa · 5 ingredientes		1 porção
 Beterraba crua, com casca bem lavada	½ média (≈ 80 g)	
 Cenoura	1 pequena	
 Abacaxi	2 rodela finas	
 Limão (suco espremido na hora)	1 a 2 unidades	
 Gengibre fresco	1 cm (ou ½ cm no início)	
 Água gelada ou água de coco	200 ml	

- 1 Lave bem** a beterraba, a cenoura e o gengibre. Pode deixar a casca, que concentra nutrientes. Corte em pedaços pequenos.
- 2 Esprema o limão** direto sobre a beterraba picada. A acidez preserva a cor e já combina a vitamina C com o ferro.
- 3 Coloque tudo no liquidificador** com a água, primeiro os ingredientes mais duros (beterraba e cenoura).
- 4 Bata por 1 a 2 minutos**, até ficar bem liso. Se ficar grosso, acrescente água aos poucos.
- 5 Beba logo em seguida**, de preferência pela manhã, em jejum ou junto com o café da manhã. A vitamina C se perde com o tempo.

Versão rápida · 4 ingredientes		sem abacaxi
1 beterraba pequena + 1 cenoura	picadas	
Suco de 2 limões + 1 pedacinho de gengibre	na hora	
1 copo de água	bata bem	

Ganhe tempo: deixe beterraba, cenoura e gengibre já picados num pote fechado na geladeira (dura até 3 dias). De manhã é só juntar o limão e bater. Também dá para congelar porções em saquinhos.

Benefícios de tomar todo dia

Os efeitos vêm com constância, junto com boa alimentação, água e sono.

- Fe

Apoio contra a anemia por falta de ferro
Ferro, folato e vitamina C na mesma dose: a vitamina C do limão e do abacaxi ajuda o corpo a aproveitar melhor o ferro vegetal.
- ♥

Pressão e circulação
Os nitratos da beterraba ajudam a relaxar os vasos. Estudos mostram redução modesta da pressão com consumo regular.
- O₂

Mais oxigênio para cérebro e músculos
Com melhor fluxo de sangue, muita gente sente mais disposição, foco e fôlego, inclusive nos treinos.
- ≈

Intestino funcionando melhor
As fibras (do suco não coado) e a água aumentam o volume das fezes e alimentam as bactérias boas.
- ✦

Pele com mais viço
Betacaroteno, vitamina C (que participa da formação de colágeno) e antioxidantes trabalham juntos.
- ~

Menos inchaço e estufamento
Hidratação, potássio e gengibre ajudam o corpo a equilibrar líquidos e a digestão a fluir.
- ✓

Apoio aos rins e ao fígado
Quem "limpa" o corpo são o fígado e os rins. O suco ajuda com água e antioxidantes, que dão suporte a esse trabalho.

VARIÁVEIS DA RECEITA

6 variações para não enjoar

- Verde detox**
+ 1 folha de couve + hortelã
Mais fibras, ferro e clorofila. Tire o abacaxi se quiser menos doce.
- Anti-inchaço**
+ ½ pepino + hortelã
Mais leve e hidratante. Ótimo para dias quentes.
- Pré-treino**
+ fatias de melancia
Tome 1 a 2 h antes do treino. A melancia é rica em L-citrulina, que soma ao efeito dos nitratos.
- Cremoso e saciante**
+ 1 col. de chia ou linhaça
Hidrate antes por 10 min. Vira quase um café da manhã.
- Cítrico**
laranja no lugar da água
Ainda mais vitamina C. Use 1 limão só, para não ficar ácido demais.
- Versão família**
+ ½ maçã, sem gengibre
Mais doce e suave, boa para crianças e quem está começando.

Cuidados importantes

Alimento também tem dose. Veja se algum desses pontos é com você.

- ! **Urina ou fezes avermelhadas** depois de tomar são normais (é o pigmento da beterraba) e não são sangue.
- ! **Pedra nos rins:** a beterraba tem oxalato. Quem já teve cálculo deve moderar e conversar com o médico.
- ! **Diabetes ou glicose alta:** beterraba, cenoura e abacaxi têm açúcar natural. Prefira o suco não coado, meia porção e sem abacaxi.
- ! **Pressão baixa ou remédio para pressão:** o efeito dos nitratos pode somar. Observe como você se sente.
- ! **Anticoagulantes:** gengibre em grande quantidade pode interferir. Mantenha o pedaço pequeno e avise seu médico.
- ! **Gastrite ou refluxo:** limão e gengibre podem irritar. Reduza ou tome junto com alguma comida.
- ! **Anemia já diagnosticada:** o suco é um ótimo complemento, mas **não substitui** o tratamento nem o ferro prescrito. Gestantes também devem consultar o médico.
- ! **Ferro x café:** café e chá preto atrapalham a absorção do ferro. Deixe uma distância de 1 hora entre eles e o suco.

SEU COMPROMISSO

Desafio dos 10 dias

Tome o suco todas as manhãs e marque cada dia. No fim, compare como você está com o dia 1.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

O que observar no fim dos 10 dias:

- ☐ Acordo com mais disposição
- ☐ Menos inchaço
- ☐ Pele com mais viço
- ☐ Intestino mais regular
- ☐ Mais foco durante o dia
- ☐ Menos cansaço à tarde

Lembre-se: o suco potencializa, mas quem faz a diferença é o conjunto: água, comida de verdade, fibras, sono e movimento.

Conteúdo educativo. As informações deste material não substituem a avaliação de médico ou nutricionista. Em caso de doença, uso de medicamentos, gestação ou sintomas persistentes, procure um profissional de saúde.

