

O crescente mercado dos



Na última década, os alimentos intitulados como superfoods dispararam em popularidade, promovendo a mudança de hábitos alimentícios e agitando as empresas do segmento de alimentos.

CONCEITO E DEMANDA

Apesar da denominação *superfoods*, ou superalimentos em português, ser amplamente utilizada, não existe uma definição científica ou médica para este termo que, de forma geral, é utilizado sempre que se quer fazer referência a alimentos de grande poder nutricional.

Segundo pesquisas, nos últimos cinco anos o número de novos alimentos e bebidas lançados globalmente com o termo *superfood*, *superfruit* ou *supergrain* teve aumento de 202%. Os Estados Unidos foram palco para o maior número de “super” lançamentos de alimentos e bebidas (30%), seguidos pela Austrália (10%), Alemanha (7%), Reino Unido (6%) e Canadá (6%). As pesquisas também ressaltam que esses lançamentos são resultado da forte demanda dos consumidores por produtos altamente nutritivos.

A tendência para uma dieta livre de trigo resultou em um número crescente de produtos lançados contendo *supergrains* ou grãos antigos. Nessa linha, a chia é o grão que tem registrado o maior aumento em popularidade, atingindo 70% no percentual de produtos alimentícios e bebidas lançados nos últimos cinco anos.

Os Estados Unidos lideram a lista dos 20 maiores mercados de *superfoods*, seguido da China, do Japão e dos mercados emergentes, como o Brasil e o México. Em termos de crescimento, os mercados emergentes estão ganhando

do espaço, com a liderança da China e onde o Brasil, Rússia e México estão entre os cinco principais países.

Segundo pesquisas, até 2019 os mercados emergentes deverão gerar 86% das novas vendas, com um crescimento significativo na venda de alimentos funcionais e naturais, que constituirão o núcleo da demanda do consumidor.

Uma população que envelhece progressivamente, o aumento de doenças crônicas e alimentos usados como medicamentos implica em uma série de diretrizes nutricionais para prevenir ou tratar doenças.

A saúde não é uma simples tendência de consumo, mas uma das principais demandas dos consumidores, tornando clara a tendência mundial com relação a necessidade de mudança para um estilo de vida mais saudável, que gera a busca pelos benefícios fornecidos pelos alimentos. O perfil do consumidor super informado e ansioso por novas experiências exige produtos saudáveis e nutricionalmente completos e a incorporação de *superfoods* a produtos existentes ou no processo de inovação contribui para satisfazer esses desejos.

SUPERFOODS, SUPERFRUITS E SUPERGRAINS

Existem evidências científicas para aplicações específicas de determinados alimentos, ou mais especificamente, compostos neles presentes que os clas-

sificam como *superfoods*.

Os *superfoods* são uma categoria especial de alimentos encontrados na natureza. Por definição, são escassos em calorias e ricos em nutrientes.

As cinco principais categorias de *superfoods* são descritas abaixo.

Superfoods de plantas

Os *superfoods* de plantas têm as maiores concentrações de nutrientes facilmente digeríveis, compostos de queima de gordura, vitaminas e minerais para proteger e curar o organismo. Contêm uma ampla gama de substâncias benéficas, incluindo proteínas, fotoquímicos protetores e bactérias saudáveis que ajudam a construir músculos e tecidos mais puros, ajudam a função do sistema digestivo e protegem de forma mais eficaz contra doenças.

Os *superfoods* de plantas são extremamente ri-

cos em clorofila, pigmento que dá às plantas sua cor verde. A estrutura molecular da clorofila é muito semelhante a do sangue humano e estudos mostram que, quando esta é consumida, a produção de hemoglobina no sangue é aumentada. Maiores quantidades de hemoglobina na corrente sanguínea significam sangue mais rico em oxigênio, o primeiro e mais importante elemento que as células precisam prosperar.

Entre os *superfoods* de plantas estão o gérmen de trigo, a cevada, as algas, a espirulina, a clorela e os vegetais de folhas verdes.

O gérmen de trigo é a semente de trigo germinada. Ao contrário do grão inteiro, não contém mais glúten ou outros agentes alérgicos comuns. É super alcalinizante e excelente para o sangue. Normaliza a glândula tireoideia para estimular o metabolismo, auxiliando a digestão e promovendo a perda de peso.



Superfoods

A cevada possui 11 vezes mais cálcio do que o leite de vaca, cinco vezes mais ferro do que o espinafre e sete vezes mais vitamina C e bioflavonoides do que o suco de laranja, além de quantidades significativas de vitamina B₁₂. O suco de cevada apresenta atividades antivirais e neutraliza metais pesados, como o mercúrio, no sangue.

As algas foram a primeira forma de vida na Terra e seu poder é imenso. As algas azuis-verdes sel-

vido consumida por milhares de anos pelos povos indígenas no México e na África. É uma das fontes de proteína mais conhecidas na Terra e contém 70% de proteína completa. Estudos demonstraram que a espirulina pode ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue, tornando-se um alimento chave para os diabéticos, bem como pode ser usada para auxiliar na perda de peso e como suplemento nutricional geral.

A clorela é uma alga

populações que consomem uma dieta rica em vegetais de folhas verdes correm menor risco de doença cardíaca e câncer. Os vegetais de folhas verdes crus contêm altas doses de clorofila, enzimas e uma grande variedade de vitaminas e minerais. Esses vegetais atuam como minitransfusões para o sangue, para o cérebro e para o sistema imunológico, além de “limpar” os rins. Entre os vegetais de folhas verdes, destaque para o espinafre,

As goji berries são cultivadas em videiras nos vales da Mongólia e do Tibete. São uma fonte riquíssima de vitamina C, com 500 vezes mais conteúdo de vitamina C do que as laranjas ou de qualquer outra fruta. São uma excelente fonte de vitaminas A, B₁, B₂, B₆ e E, além de conter um complemento completo de proteína, com 18 aminoácidos e 21 minerais. São um excelente antioxidante, tornando-se um alimento natural ideal para reverter o envelhe-



vagens são um fitoplâncton e contém praticamente todos os nutrientes. Além de um teor de proteína de 60% e um completo perfil de aminoácidos, contém uma das fontes de alimento mais conhecidas de betacaroteno, vitaminas B e clorofila. Estudos demonstraram que seu consumo melhora a função e a memória do cérebro, fortalece o sistema imunológico e combate vírus, resfriados e gripe.

A espirulina é uma microalga cultivada que tem

de água doce. Contém um perfil completo de proteínas, todas as vitaminas do complexo B, vitamina C e E e muitos minerais. É extremamente benéfica para o sistema imunológico e para reduzir o colesterol, além de prevenir o endurecimento das artérias, um precursor de ataques cardíacos e derrames.

Os vegetais de folhas verdes são prontamente disponíveis e altamente nutritivos. Estudos continuam confirmando que as

a couve, o agrião, a salsa, a alface, a endívia, a chicória, o brócolis e os brotos de mostarda.

Superfoods de frutas e nozes

Os *superfoods* de frutas e nozes são ricos em antioxidantes, que combatem os radicais livres no organismo. Os destaques nesta categoria são as goji berries, os grãos de cacau, a maca, o açaí, o coco, o óleo de coco e o noni.

cimento e proteger contra doenças.

Os grãos de cacau cru contêm, possivelmente, a fonte de antioxidantes mais concentrada encontrada do que qualquer alimento, bem como elevados níveis de magnésio. Cada porção de grão de cacau cru contém 21% da dose diária recomendada de ferro. Os grãos de cacau bruto possuem um índice antioxidante (ORAC) de 95.500, comparativamente, possui 14 vezes mais flavonoides

(antioxidantes) do que o vinho tinto e 21 vezes mais do que o chá verde.

Contudo, vale ressaltar que a maioria do cacau em pó e chocolate comercial é processado a temperaturas abrasivas de até 150°C, com a ajuda adicional de solventes, destruindo a maioria dos nutrientes e antioxidantes. Seu valor nutricional refere-se ao cacau cru orgânico, em forma de pó ou grão inteiro, uma vez que a temperatura nunca excede 40°C, per-

lorar a função do sistema imunológico. Continua a ser um importante alimento básico e uma planta medicinal para o povo peruano e, agora, está amplamente disponível em todo o mundo como um suplemento alimentar completo.

O açaí têm sido parte da dieta básica das tribos na Amazônia. Com a aparência de uma uva roxa e sabor de uma fruta tropical, demonstrou ter poderosas propriedades antioxidantes graças a um alto nível de an-

perfil imunológico e na dislipidemia. Possui, também, carboidratos, proteínas, fibras e minerais, como cálcio, ferro e potássio.

Os cocos jovens são uma das maiores fontes de eletrólitos na natureza. Os eletrólitos são sais ionizados nas células que transportam energia para todo o organismo. A água de coco é uma ótima alternativa para consumo, uma vez que a estrutura molecular da água de coco é idêntica ao plasma sanguíneo humano,

enviados diretamente para o fígado, onde são imediatamente convertidos em energia. O óleo de coco acelera o metabolismo para que o organismo queime mais calorias, contribuindo para a perda de peso. O óleo de coco apresenta função metabólica saudável e é um agente antibacteriano, antiviral e antifúngico reconhecido.

O noni é uma fruta utilizada pelos polinésios como medicamento regenerativo há mais de



mitindo, assim, que todas as vitaminas, minerais e antioxidantes sensíveis ao calor permaneçam intactos.

A maca em pó é obtida através da raiz da maca, um saboroso e antigo *superfood* peruano. É cultivada há, no mínimo, 2.000 anos e foi consumida por guerreiros incas para aumentar a força e a resistência. É um alimento altamente nutritivo, que tem sido usado tradicionalmente para proporcionar energia, promover o desejo sexual e a fertilidade e me-

tocianinas, pigmento também encontrado no vinho tinto. A classificação ORAC do açaí é de 1.027. Além de antocianinas, é rico em proantocianidina, vitamina E e outros fitoquímicos. Por sua ação antioxidante, atua no combate a radicais superóxidos que causam envelhecimento precoce e estresse oxidativo ao organismo. Considerada uma fruta energética, contém alto teor de lipídios, ômega 6 e 9, que proporcionam o benefício de ser um anti-inflamatório no

o que significa que é imediatamente reconhecida pelo organismo e é usada.

A gordura saturada do óleo de coco provém da variedade de ácidos graxos de cadeia média, os quais são digeridos mais facilmente e utilizados de forma diferente pelo organismo do que outras gorduras saturadas (como manteiga, carne e ovos). Enquanto outras gorduras saturadas são armazenadas nas células, os ácidos graxos de cadeia média do óleo de coco são

1.500 anos. Pesquisas documentaram que a fruta possui surpreendentes propriedades antibacterianas, inclusive, contra *E. coli*. Apresenta atividade antitumoral, propriedades anti-inflamatórias, reparador celular, é eficaz como analgésico e fortalece o sistema imunológico. O noni contém uma infinidade de vitaminas, minerais, enzimas e fitonutrientes. É comprovadamente benéfico para resfriados e gripe, distúrbios digestivos, distúr-

bios da pele, alívio da dor, dores de cabeça, infecções e muito mais.

Superfoods do mel

Os egípcios utilizavam o mel já em 5.500 a.C.; os índios o usaram para suas cerimônias religiosas em 1.000 a.C. O mundo ocidental descobriu os benefícios dos *superfoods* do mel por acidente, durante uma pesquisa de apicultores nativos que apresentavam uma média de vida de mais de 100 anos de idade; a base da sua dieta diária... mel cru, rico em pólen de  lhas. Entre os *superfoods* do mel, estão a geleia real, o pólen de abelhas e própolis.

A geleia real contém todos os nutrientes necessários para a saúde do organismo. É a fonte mais rica de ácido pantotênico (vitamina B₅), que é reconhecido por combater o estresse, a fadiga e a insônia. É, também, um nutriente vital para a pele e cabelo saudáveis.

O pólen de abelha é o alimento mais completo encontrado na natureza, tendo de cinco a sete vezes mais proteínas do que a carne bovina. É especialmente benéfico para as necessidades nutricionais e energéticas extras dos atletas e daqueles que se recuperam de uma doença. É um antídoto natural contra alergias e sinusite. Pesquisas demonstraram que o pólen neutraliza os sinais de envelhecimento e aumenta a capacidade física e mental.

O própolis possui poderosas propriedades an-

tibióticas, que protegem contra bactérias e fortalecem o sistema imunológico. Pesquisas demonstraram que a ingestão de tomar própolis durante gripes reduz a tosse e inflamação das amígdalas e garganta.

Superfoods de algas marinhas

As algas marinhas são uma das plantas mais nutricionalmente completas e, também, a fonte mais abundante de minerais do reino vegetal.

Os destaques como *superfoods* são a Nori, mais conhecida pelo seu uso em sushis; a Kelp, também conhecida como alga marrom, encontrada mais comumente ao longo das margens do oceano; a Dulce, uma alga vermelha, disponível comercialmente na forma inteira ou em flocos; a Arame, uma alga marinha preta, que pode ser adicionada a qualquer prato de grãos, batatas fritas, sopas, saladas e curry; a Wakame, uma alga verde, comercializada fresca ou desidratada; e a Kombu,

uma alga rica em minerais usada no Japão há séculos como potencializador de sabor.

Superfoods de ervas

As ervas oferecem uma série de nutrientes. Como medicamento, são essencialmente equilibradores corporais, exercendo as funções necessárias para a cura e regulação do organismo. As consideradas cientificamente como *superfoods* incluem a urtiga, a aloe vera, a Echinacea e o ginseng.

A urtiga é o motor do intestino. É uma planta conhecida por sua pungência e por causar alergia. No entanto, quando as folhas de urtiga são secas e consumidas, a saliva neutraliza seu ardor. São incrivelmente eficazes na remoção de pontos indesejados. Um copo de chá de urtiga pela manhã é ideal para obter benefícios intestinais. Suas folhas aumentam a função da tireoide, aumentam o metabolismo e liberam muco no cólon.

A aloe vera é uma planta perene que cresce de forma selvagem em áreas tropicais e subtropicais. Foi considerada como *superfood* após estudos que identificaram seus 75 compostos benéficos, incluindo esteróides naturais, antibióticos, aminoácidos, minerais e enzimas. Tem sido usada desde os tempos egípcios como hidratante para a pele e para curar queimaduras, cortes, hematomas, acne e eczema, devido a sua alta concentração de enxofre natural. O suco de aloe vera alcaliniza o trato digestivo, impedindo o excesso de acidez, uma causa comum de indigestão, refluxo ácido, azia e úlceras.

A Echinacea é uma erva usada como antibiótico natural e estimulador do sistema imunológico, ajudando a aumentar a resistência. O motivo da sua eficácia é devido a sua capacidade de estimular o fluxo linfático no organismo. A aloe vera pode ser ingerida na forma líquida ou em cápsulas, por períodos de



duas e três semanas, durante gripes mais intensas. O chá desta erva também cresceu em popularidade para o tratamento de infecções e câncer, incluindo câncer de pele.

O ginseng é, por excelência, uma erva para tratamento do estresse. Esta antiga erva curativa tem sido amplamente utilizada em toda a Ásia como tônico energizador. É particularmente benéfica na recuperação de doenças ou cirurgias, devido as suas propriedades restauradoras e anti-infecção. Promove a regeneração do estresse e da fadiga.

OS NOVOS SUPERFOODS

Além dos já citados, existem outros alimentos, frutas e grãos que foram incluídos recentemente à categoria de *superfoods*.

O café por exemplo, é um dos *superfoods* mais pesquisados. E, na dose certa, só fornece benefícios. Um estudo norueguês descobriu que o café é um dos ingredientes mais ricos em antioxidantes, especialmente flavonoides, responsáveis por proteger o sistema cardiovascular, entre outras funções. Nesse estudo, a ingestão média de café foi de 450 a 600ml/dia, ou duas a quatro xícaras. Além disso, estudos da Espanha, Japão e França concluíram que o café é a maior fonte de antioxidantes na dieta destes países.

A maçã pode ser considerada um *superfood* por suas quantidades de quercetina, um tipo de antioxidante que diminui



a pressão arterial, abre os vasos sanguíneos e melhora o desempenho atlético de resistência. Um estudo finlandês que acompanhou aproximadamente 10 mil pessoas percebeu que a ingestão de flavonoides na dieta estava associada a uma menor mortalidade total. Nesse estudo, a maçã foi uma das fontes de flavonoides mais associada à redução da mortalidade.

O chá verde é um dos *superfoods* utilizadas para prevenir o câncer, graças a um composto chamado catequina, abundante em sua composição. Uma pesquisa publicada na revista científica *Cancer Prevention* descobriu que o consumo diário de chá verde pode atrasar o aparecimento do câncer em mais de sete anos para as mulheres e em até três anos para os homens. Um outro estudo populacional em grande escala, publicado

na *Cancer Science*, acompanhou cerca de 90 mil cidadãos japoneses por mais de uma década e descobriu que aqueles que bebiam grandes quantidades de chá verde apresentavam menores riscos para vários tipos de câncer.

O salmão é rico em ômega 3, ácido docosahexaenóico (DHA) e ácido eicosapentaenóico (EPA), substâncias que ajudam a estimular a saúde do coração. Um artigo de 2012 publicado na *Epidemiologic Review* descobriu que as mulheres que aumentaram a ingestão de peixe, incluindo o salmão, no final da vida, apresentaram significativamente menor incidência de doença cardíaca coronária. Além disso, o DHA, substância não produzida de forma natural pelo organismo, atua como uma membrana para os neurônios no cérebro,

protegendo-os de danos ou inflamações. Uma revisão de 2015 publicada na *Neuroscience e Biobehavioral Review* descobriu que o aumento no consumo de peixe pode reduzir o risco de Alzheimer em mais de 30%.

A cúrcuma é usada na medicina oriental e na culinária do Sudeste asiático há séculos. É profundamente anti-inflamatória graças à curcumina, um polifenol natural que também dá ao pó a sua cor amarela brilhante. Já são muitas as pesquisas sobre o açafrão, com vários estudos em grande escala.

O mirtilo, ou blueberry, é um *superfood* porque ajuda a diminuir o risco de doença cardíaca, o estresse oxidativo (o estresse natural produzido pela respiração celular) e as dores nas articulações e músculo. O poder da blueberry



vem das proantocianidinas oligoméricas compostas, flavonoides que melhoram a função dos vasos sanguíneos. Basta uma xícara e meia por dia de mirtilos frescos ou congelados para aumentar a longevidade.

A quinoa, por exemplo, é fonte de proteína e uma excelente alternativa em dietas restritivas, como a vegana, de doença celíaca ou sensibilidade ao glúten. Possui propriedades anti-inflamatórias por conter ômega 3 e 6, tornando-se aliada na prevenção contra doenças cardiovasculares. As vitaminas do complexo B estão presentes na quinoa e atuam no funcionamento do sistema nervoso, manutenção muscular e síntese de hormônios. É rica em minerais, como cálcio e zinco, auxiliando no fortalecimento do sistema imunológico, além da quantidade de fibras que favorecem o peristaltismo intestinal e sensação de saciedade, o que ajuda no

emagrecimento.

A linhaça é rica em fibras e promove a produção de ácidos graxos de cadeia curta, incentivando a proliferação de bifidobactérias no intestino e auxiliando no controle de índice glicêmico e insulinêmico em portadores de diabetes. Possui ação anti-inflamatória por conter ácido alfa-linoleico, auxiliando em quadros de obesidade, hiperglicemia e doenças autoimunes. Contém ligninas, substância relacionada à prevenção de câncer de mama.

A romã é rica em taninos elágicos, derivados de ácido gálico, flavonóides, glicosilados, antocianinas, glicosídeos e ácidos graxos, desempenhando ação antioxidante e atuando na redução do colesterol LDL, além de auxiliar no tratamento de doenças cardiovasculares e osteoporose; e reforçar o sistema imunológico na prevenção de alguns tipos de cânceres.

O azeite de oliva é rico em gorduras monoinsaturadas e antioxidante tocoferol, contribuindo para a melhora do perfil lipídico, auxiliando na redução de LDL e aumento de HDL. Apresenta ação anti-inflamatória e atua na prevenção e tratamento de diabetes, osteoporose, proteção do sistema neurológico e prevenção de alguns tipos de cânceres.

O matcha, originário do Japão, é encontrado no Brasil em forma de pó, com o qual normalmente são feitos chás. Pode ser adicionado à inúmeras receitas. É de altíssima qualidade, elaborado com folhas selecionadas e a sua produção é muito delicada, com várias etapas. Além de ter 70 vezes mais antioxidante que um suco de laranja, ter função desintoxicante, servindo para melhorar a memória e concentração, e também aumentar o metabolismo, dá um colorido verde incrível nas prepa-

rações. A dosagem deve ser controlada, pois seu sabor é intenso.

A semente de cânhamo é rica em ácidos graxos ômega 3 e 6, minerais, vitaminas e fibras. A sua proteína contém todos os aminoácidos essenciais, razão pela qual é considerada uma fonte completa de proteína de fácil digestão, sobretudo quando comparada com a carne, soja ou laticínios. É benéfica para problemas de pele, cabelo e unhas, obstipação, colesterol LDL e tensão arterial, além de ajudar a regular o açúcar no sangue.

O arando é riquíssimo em fitoquímicos. Possui excelente capacidade antioxidante e antienvhecimento.

A alfafa é rica em vitaminas A, C, D, E, K e do complexo B, ajudando a melhorar o funcionamento do sistema imunológico, além de eliminar o cansaço. É rica em cálcio, potássio, ferro e diversos outros minerais essenciais para a saúde. Auxilia na melhora do fluxo sanguíneo através dos vasos, combate à fadiga, é complementar a alimentação, devido à grande quantidade de vitaminas e nutrientes. Possui ação diurética, ajudando a excreção urinária e aumentando a filtração glomerular, bem como ação hipocolesterolemiantes, que contribui com a melhora dos índices de colesterol. Seu consumo regular possibilita o controle do nível de glicose no sangue e da pressão arterial, além de ajudar na manutenção da massa muscular e da força.



EL CRECIMIENTO MERCADO DE LOS SUPERFOODS

En la última década, los alimentos intitulados como *superfoods* dispararon en popularidad, promoviendo el cambio de hábitos alimenticios y agitando a las empresas del segmento de alimentos.

A pesar de la denominación *superfoods*, o súper alimentos en portugués, ser ampliamente utilizada, no existe una definición científica o médica para este término que, de forma general, se utiliza siempre que se quiere hacer referencia a alimentos de gran poder nutricional.

Según las encuestas, en los últimos cinco años el número de nuevos alimentos y bebidas lanzados globalmente con el término *superfood*, *superfruit* o *supergrain* tuvo un aumento del 202%. Los Estados Unidos fueron escenario del mayor número de “súper” lanzamientos de alimentos y bebidas (30%), seguidos por Australia (10%), Alemania (7%), Reino Unido (6%) y Canadá (6%). Las investigaciones también resaltan que estos lanzamientos son el resultado de la fuerte demanda de

los consumidores por productos altamente nutritivos.

La tendencia a una dieta libre de trigo resultó en un número creciente de productos lanzados que contenían *supergrains* o granos antiguos. En esa línea, la chía es el grano que ha registrado el mayor aumento en popularidad, alcanzando el 70% en el porcentaje de productos alimenticios y bebidas lanzados en los últimos cinco años.

Estados Unidos encabeza la lista de los 20 mayores mercados de *superfoods*, seguida de China, Japón y los mercados emergentes, como Brasil y México. En términos de crecimiento, los mercados emergentes están ganando espacio, con el liderazgo de China y donde Brasil, Rusia y México están entre los cinco principales países.

Según las encuestas, hasta 2019 los mercados emergentes deberán gene-



rar el 86% de las nuevas ventas, con un crecimiento significativo en la venta de alimentos funcionales y naturales, que constituirán el núcleo de la demanda del consumidor.

Una población que envejece progresivamente, el aumento de enfermedades crónicas y alimentos usados como medicamentos implica una serie de directrices nutricionales para prevenir o tratar enfermedades.

La salud no es una simple tendencia al consumo, sino una de las principales demandas de los consumidores, haciendo evidente la tendencia mundial hacia la necesidad de cambiar a un estilo de vida más sano, que genera la búsqueda de los beneficios proporcionados por los alimentos. El perfil del consumidor súper informado e ansioso por nuevas experiencias exige productos saludables y nutricionalmente completos y la incorporación de *superfoods* a

productos existentes o en el proceso de innovación contribuye a satisfacer esos deseos. Existen evidencias científicas para aplicaciones específicas de determinados alimentos, o más específicamente, compuestos en ellos presentes que los clasifican como *superfoods*.

Los *superfoods* son una categoría especial de alimentos encontrados en la naturaleza. Por definición, son escasos en calorías y ricos en nutrientes.

Los principales *superfoods* se clasifican en cinco categorías: *superfoods* de plantas, de frutas y nueces, de miel, de algas marinas y de hierbas.

Los *superfoods* de plantas tienen las mayores concentraciones de nutrientes fácilmente digeribles, compuestos de quema de grasa, vitaminas y minerales para proteger y curar el organismo. Entre los *superfoods* de plantas están el germen de trigo, la cebada, las algas, la espirulina, la clorella y los vegetales de hojas verdes. Los *superfoods* de frutas y nueces son ricos en antioxidantes, que combaten los radicales libres en el or-

ganismo. Los destaques en esta categoría son las goji berries, los granos de cacao, la litera, el açai, el coco, el aceite de coco y el noni.

Los egipcios utilizaban la miel ya en 5.500 a.C.; los indios lo usaron para sus ceremonias religiosas en 1.000 a.C. El mundo occidental descubrió los beneficios de los *superfoods* de la miel por accidente, durante una investigación de apicultores nativos que presentaban una media de vida de más de 100 años de edad; la base de su dieta diaria... miel cruda, rica en polen de abejas. Entre los *superfoods* de la miel, están la jalea real, el polen de abejas y propóleos.

Las algas marinas son una de las plantas más nutricionalmente completas y, también, la fuente más abundante de minerales del reino vegetal. Los destaques como *superfoods* son la Nori, más conocida por su uso en sushis; la Kelp, también conocida como alga marrón, encontrada más comúnmente a lo largo de los márgenes del océano; Dulce, una alga disponible comercialmente en la forma entera o en copos; la Arame, una alga

marina negra, que se puede añadir a cualquier plato de granos, patatas fritas, sopas, ensaladas y curry; a Wakame, una alga verde, comercializada fresca o deshidratada; y Kombu, una alga rica en minerales usada en Japón desde hace siglos como potencializador de sabor.

Las hierbas ofrecen una serie de nutrientes. Como medicamento, son esencialmente equilibradores corporales, ejerciendo las funciones necesarias para la curación y regulación del organismo. Las consideradas científicamente como *superfoods* incluyen la ortiga, la aloe vera, la Echinacea y el ginseng.

Además de los ya citados, existen otros alimentos, frutas y granos que se han incluido recientemente en la categoría de *superfoods*: El café, la manzana, el té verde, el salmón, la cúrcuma, el arándano / Blueberry, quinua, linaza, la granada, el matcha, semillas de cáñamo, el arado y la alfalfa.