

O que são:

Segundo o Ministério da Saúde alimentos funcionais são “alimentos ou ingredientes que produzem efeitos benéficos à saúde, além de suas funções nutricionais básicas”.

Muitos desses alimentos estão no nosso cotidiano, todavia nem sempre eles são ingeridos nas quantidades recomendadas ou são acompanhados de uma alimentação balanceada. Desta forma, torna-se importante conhecer bem as suas propriedades para que seja possível tirar o maior proveito deles.



<http://www.minhavidacombrasil.com.br/alimentacao/tudo-sobre/16957-soja>



<http://www.gusti.com.br/vinhos.php>



<http://revistasimbolo.com.br/alimentos-funcionais/>

Alimentos	Composto Funcional	Benefícios
Vinho tinto	Resveratrol	Ação anti-oxidante
Salmão	Ômega 3	Redução do colesterol ruim
Soja	Isoflavona	Ação estrogênica e anticancerígena
Ovo de galinha	Albumina	Anti-hipertensiva e moduladora do sistema imunitário
Trigo	Fibras solúveis e insolúveis	Reduz risco de colo de útero e melhora o funcionamento do intestino



<http://espacodiabetes.com.br/plus/modulos/conteudo/?tac=alimentos-funcionais>

Contraindicações

Vinho	Quando em excesso	Problemas no fígado
Chá Verde		Insônia e levar a gastrite
Trigo	Está associado à	Aumento das taxas de açúcar no sangue e da incidência de doenças inflamatórias
Soja		Dificuldade na absorção de ferro
Salmão		Contaminação por metal pesado

Cauã Augusto Martinelli
Isabela Antonelli da Silva

Luiza Rodrigues Fernandez

Fernando Ogihara Greco
Marina de Lemos

Bibliografia

- http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/220_alimentos_funcionais.html
- <http://www.ovosbrasil.com.br>
- <https://www.einstein.br/noticias/noticia/alimentos-funcionais>
- <https://www.vix.com/pt/bdm/corpo/>
- <http://www.itati.com.br/veja-a-maneira-correta-de-ingerir-alimentos-funcionais>
- <http://www.mundoboaforma.com.br/>
- <https://www.ecycle.com.br/component/content/article>