

Saúde da mulher

CHECK-UP:
os exames que
deve fazer aos
20, 30, 40 e
50 anos

12 Remédios
caseiros
com **MEL, ALHO**
e **LIMÃO**

As vantagens de
uma alimentação
VEGETARIANA

Vitaminas
da **BELEZA**

A ciência prova:
a **FÉ** pode curar

Proteja-se com
**ÓCULOS
DE SOL**

Dieta do
**chá
gelado**
Emagreça em 6 dias!

Previna e combata
a **ANEMIA** com
8 dicas médicas

Os benefícios do
chá verde na saúde
de **SOFIA RIBEIRO**



€ 1,95

PODE SER CONSIDERADO um alimento quase completo, devido à sua riqueza em nutrientes. Contudo, é deficitária em ferro e vitamina C. Actualmente, o seu consumo está associado a algumas patologias ocidentais.

Por Dra. Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista

PRÓS

- ✓ 1 dose de leite (225ml) tem, em média 300mg de cálcio;
 - ✓ O leite magro é rico em cálcio como o integral;
 - ✓ Estudos mostram que existe uma relação positiva entre beber leite e a prevenção do cancro da mama;
 - ✓ O leite apresenta propriedades calmantes devido à sua riqueza num aminoácido: o triptofano, que é um grande precursor da serotonina (hormona do "relaxamento")
- Beber leite facilita a eliminação do ácido úrico pela urina, reduzindo o seu nível no sangue;
- Estudos revelam que beber leite ajuda no crescimento das crianças, pois o cálcio é responsável pelo desenvolvimento ósseo;
 - O consumo de produtos que contém a gordura do leite ajudam a reduzir o risco de asma em crianças em idade pré-escolar.

CONTRAS

- ✗ A maior parte da gordura é saturada, aquela que causa doenças cardiovasculares;
- ✗ A niacina (Vitamina B3) e o manganésio encontram-se em quantidades muito pequenas.
- ✗ A vitamina C e o ferro encontram-se em quantidades insuficientes;
- ✗ O leite de vaca pode agravar as doenças auto-imunes, como a artrite reumatóide, devido ao aumento da acidez do sangue;
- ✗ O leite não é aconselhável para quem sofre gastrite ou úlceras duodenais ou estomacais. Devido à sua riqueza em proteínas, faz com que o esfíncter (que liga o esófago ao estômago) descontraia, aumentando o refluxo de ácido (HCl) para zonas superiores do aparelho digestivo;
- ✗ O leite com chocolate ou com açúcar é altamente formador de cáries dentárias;
- ✗ O leite é uma fonte por excelência de lactose o que poderá desencadear reacções alérgicas aos intolerantes ou alérgicos a esse açúcar;
- ✗ A galactose, um dos dois açúcares que formam a lactose, pode causar opacidade do cristalino (cataratas) em pessoas sensíveis.

PARA saber mais

Fontes pesquisadas desta edição

A doença da mentira

- www.saudelar.com
- medicosdeportugal.saude.sapo.pt
- www.vopus.org
- www.aboutus.org/Mitomania.org

Avós: os melhores amigos dos netos

- www.psicopedagogia.com.br
- www.portaldafamilia.org.br
- www.portalis.co.pt
- www.clicfilhos.com.br
- www.kanitz.com.br

Basta acreditar

- www.cristianismohoje.com.br
- www.spiritismo.de
- www.bbc.co.uk/portuguese

Beleza quântica

- <http://bioquantica.com>
- www.novobr.com
- saude.sapo.pt
- www.bioquantica.hpg.com.br
- farmaciabioquantica.blogspot.com

Dê ferro a sua vida

- www.acores.com
- www.roche.pt
- www.janssen-cilag.pt

De "nervos em franja"?

- www.primuscare.pt
- namp.ist.utl.pt
- www.desportoesaude.com
- www.manualmerck.net
- jcsantiago.info@ansiedade
- ansiedade.no.sapo.pt

Mágoa de corpo e alma

- pwp.netcabo.pt
- www.amara.pt

Faça o seu check-up

- www.labluxor.com
- saude.sapo.pt
- www.hportugues.com.br
- www.vitacheckup.com.br
- www.drashirleydecampos.com.br

Inimigos da saúde: micoses

- www.policlin.com.br
- www.bancodesaude.com.br

Posso ser vegetariana?

- www.centrovegetariano.org
- www.e-macrobioptica.com

Prós e contras: leite

- www.nutricionista.com.pt
- www.projectoportaaberta.com/sossite.html

Sinta-se bela!

- <http://belezaesaude.dae.com.br>

Spa caseiro

- www.boasaude.uol.com.br
- www.acesa.com

Viajante saudável

- www.olx.pt
- emedix.uol.com.br

Visual protegido

- <http://www.oftalmologia-pediatrica-estrabismo.com.pt>
- <http://www.oticasvisaolux.com.br>
- <http://www.cintegrado.com.br>

Vitaminas da beleza

- www.copacabanarunners.net
- www.vilamulher.terra.com.br
- www.sitemedico.com.br



Produção Gráfica: Karen Bazzo

Foto: Paulo Neto

Produção: Sandra Pintús

Maquilhagem e cabelos: Chillfactory
- Renato Luis

Agradecimentos: Bar da Bafureira,
S. Pedro do Estoril, El Corte Inglés,
Lua de Champanha, Grão D'Areia, Aki,
Musgo, Accessorize, Woman Secret

Saúde da mulher

2009 - nº 10 - Revista mensal

REDACÇÃO: Anabela Cardoso (editorial) Carolina Brito, Hénica Rodrigues e Raquel Luciano (editorial) DIAGRAMAÇÃO/PRODUÇÃO GRÁFICA: Hibel/Mazzoni, Karen Bazzo e Marina Gini TRATAMENTO DE IMAGEM: Daniella Yamazaki, Lú Amaral e Marcelo Fogaça TIRAGEM: 14.000 DATA DE IMPRESSÃO: Junho de 2009 IMPRESSÃO: ENVA Gráfica - Espanha DISTRIBUIÇÃO: V&P

Esta revista é editada pela Editora Alto Astral e licenciada para a Alto Astral Comunicação. A Editora Alto Astral tem inteira responsabilidade sobre o projecto editorial e o seu conteúdo. Não é permitida reprodução total ou parcial do conteúdo desta edição sem autorização prévia.



**ATENDIMENTO
AO LEITOR**

E-MAIL: atend@altastral.com.br

Não trabalhamos com assinaturas e números atrelados

TOCOS OS DIREITOS RESERVADOS A



alto astral
comunicação

PUBLICIDADE

Ricardo Jorge Almeida - TELM.: 91 768 4821

Sofia Alçada Padez - TELM.: 91 8431611

E-MAIL: publicidade@altastralcomunicacao.com

TEL.: 21 314 4180

ENDEREÇO: Rua Castilho, nº 13D, 5º-B
Lisboa, 1250-066, Portugal