

# Saúde da mulher

**GRAVIDEZ:**  
Dicas para  
passar bem  
esta fase

**12 RECEITAS  
CASEIRAS**  
contra **azia, enjojo**  
e **má digestão...**

Guia da **DIABETES**  
Os tipos, como tratar  
e prevenir

Combata o  
**STRESS** com  
ervas medicinais

Dieta  
das  
**frutas**

Emagreça 6kg por mês com um  
cardápio rico em fibras e vitaminas

**SANDRA  
CELAS**  
Saúde plena  
com um **estilo**  
de **vida**  
alternativo

Acabe com os  
problemas **SEXUAIS**

Supere o lado  
doentio do **CIUME**  
Alimentação saudável  
para as **CRIANÇAS**



€ 1,95



PARA MUITOS, ELA É INIMIGA das dietas, mas é muito saborosa e utilizada em vários pratos. Possui também grandes propriedades nutricionais e curativas. Porém, é preciso consumi-la com moderação. Confira!

Por Dra. Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista  
Designer: Karen Bazzo

## PRÓS

- ✓ 100g de batatas apresentam 407mg de potássio, mineral excelente para desportistas que o perdem no suor, bem como para os hipertensos, sendo o potássio um mineral antagonista do sódio;
- ✓ 100g de batatas têm em média 19mg de Vitamina C;
- ✓ Nas batatas, encontramos os açúcares complexos que são de digestão mais lenta, aconselhados aos diabéticos porque não aumentam bruscamente os níveis de glicose no sangue;
- ✓ A batata vermelha é a mais adequada para fritar em azeite, pois não agrava as doenças do coração;
- ✓ As batatas assadas ou cozidas ao vapor conservam os seus nutrientes;
- ✓ É uma fonte proteica, apesar de que só tem 2.07%, porém, é rica em lisina, um aminoácido que escasseia nos cereais;
- ✓ A casca da batata contém mais vitamina C que a polpa;
- ✓ A batata do tipo Pontiac e a batata nova apresentam um índice glicémico médio.

## CONTRAS

- ✓ A batata branca é mais farinhenta e absorve mais gordura;
- ✓ As batatas devem ser conservadas às escuras, pois com a luz tornam-se verdes e ao germinarem, produzem uma substância denominada solanina, com grandes efeitos tóxicos;
- ✓ O consumo de solanina provoca transtornos como ardor na boca, dores no estômago e de cabeça;
- ✓ A batata crua só pode ser usada com fins terapêuticos. Experiências mostram que o amido da batata crua não se digere;
- ✓ A batata crua contém inibidores das proteases, substâncias tóxicas que impedem a acção das enzimas que digerem as proteínas no intestino;
- ✓ As batatas comercializadas são pulverizadas com substâncias químicas;
- ✓ A casca poderá conter cádmio, um metal tóxico que contamina o ar e os solos, sobretudo na proximidade das indústrias;
- ✓ Quando são fritas, a água das batatas evapora-se e ganham em óleo, sendo que 15% a 20% do seu peso são gorduras;
- ✓ A batata frita e o puré de batata apresentam um índice glicémico alto (acima dos 75).

