

NÃO PERCA

FAQUEIRO
EUROPA

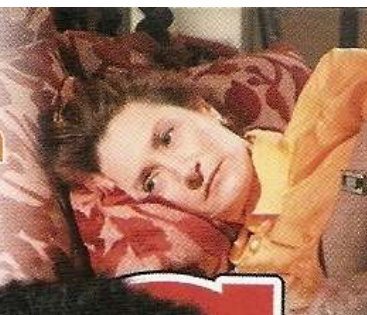
por apenas
€1,34

**COLHER DE
SOBREMESA**



"SENTIMENTOS"

**Margarida tenta
o SUICÍDIO**



maquiagem



De Sónia Brazão a Carla Matadinho

**CORPOS
de VERÃO**

Elas assumem O QUE
MUDAM NA IMAGEM



Ex 'BB'
**Sofia
Guerra**

**SEPARADA
E COM NOVO
ROMANCE!**

**PARA
GUARDAR**



**Máxima
VIDA DE SACRIFÍCIOS**

N.º 1606 - SEMANAL DE 16 A 22/8/2009;
PREÇO PORTUGAL (CONT.): € 0,65 (IVA incluído)



**Diana E César
LUTAM POR ESTE AMOR**

**O QUE
ELES
SOFREM
PARA FICAR JUNTOS**

www.impala.pt



Refrigerantes PODEM SER BENÉFICOS

Sempre foram vistos como vilões da dieta. Porém, com conta, peso e medida, eles têm benefícios para a saúde, que vão desde serem um suplemento alimentar a uma fonte de hidratação.

COM o calor, a vontade de beber algo fresquinho aumenta. Uma ou outra bebida não-alcoólica refrigerada com gás (ou não) é a solução. **“O mais aconselhável são os sumos naturais, mas os refrigerantes podem ser um bom suplemento alimentar, quando enriquecidos com um ou outro nutriente (vitaminas e antioxidantes), explica a nutricionista Jacqueline Fernandes. Mas há outros benefícios apresentados pelos refrigerantes.**

O gás é prejudicial?

Tal como a água, também o dióxido de carbono não tem calorias nem engorda. Quando muito pode **“provocar dilatação do estômago e azia”**, pelo que **“não deve ser ingerido durante, nem após, as refeições”**, diz a especialista.

É preciso mais cuidado em relação **“às crianças em idade escolar, que devem evitar as bebidas gaseificadas, pois, a longo prazo, podem descalcificar os ossos”**. Muitas vezes, os refrigerantes até são terapêuticos, ajudando a **“estabilizar o sistema digestivo, aquando de uma diarreia, o que os sumos naturais, por terem fibras, não fazem.”**

Maus hidratantes?

Ao contrário do que se pensa, **“os refrigerantes são uma fonte de hidratação”**, refere a especialista. Estas bebidas têm um teor de água muito elevado.

Provocam cáries?

Tal como todos os produtos que contêm carboidratos (como açúcares), também os refrigerantes podem ser causa potencial de cáries dentárias.

SABIA QUE...

... um refrigerante de cola tradicional tem cerca de 10 g/100 ml de açúcar, o que numa lata de 33 cl são 33 g de açúcar, ou seja quatro colheres de açúcar?

Porém, o seu aparecimento não pode desassociar-se da **“boa higiene oral”**.

Engordam?

Estudos de 2006 apontam que a ingestão média diária de refrigerantes é de apenas 27 calorias e que engordar está relacionado com a ingestão excessiva de calorias. Mas **“no mercado já há produtos *lighth* e zero”**, refere a nutricionista. E, à exceção de obesos e diabéticos, **“com conta, peso e medida, todos podemos beber refrigerantes.”**