

Saúde da mulher

PAULA NEVES
Beleza aliada
a hábitos
naturais

**18 REMÉDIOS
CASEIROS**
para **combater** as
dores musculares

Dieta **ANTI-COLESTEROL**
Ementas para
eliminar a gordura

GRIPE A:
as **causas**,
como **prevenir**
e **tratar**

Maquilhagem que
faz bem à **PELE**

Alimentos
para reposição
HORMONAL

Volta às AULAS:
previna doenças

**PLANO
ANTI-BARRIGA**
Diminua as
suas medidas
com saúde

Chás que emagrecem

Ervas e frutas que
saciam, eliminam líquidos e controlam a ansiedade



€1,95

PRÓS e contras | CARNES VERMELHAS



ELAS TÊM UM PAPEL SIGNIFICATIVO na história e saúde do homem. Apresentam uma riqueza de nutrientes que protege da anemia, promove o crescimento, mas em excesso, podem desencadear doenças.

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

- PRÓS**
- ✓ A carne de cabrito é uma das mais dietéticas e a maioria da gordura está acumulada no abdômen;
 - ✓ É uma boa fonte de proteínas, vitamina B12, niacina, ferro e zinco;
 - ✓ A carne cozinhada de forma simples torna-se útil às pessoas que sofrem de doenças debilitantes, infecções graves, traumatismos, queimaduras extensas e recuperação após intervenções cirúrgicas grandes;
 - ✓ A carne de vitela tem um sabor suave e é muito tenra, pouco gorda e de fácil digestão. A carne cor-de-rosa tem mais ferro do que a branca, devido à alimentação saudável a que as vitelas foram submetidas;
 - ✓ 1/5 do ferro das carnes abastece o organismo em 80% as necessidades de ferro, evitando a anemia;
 - ✓ A carne de cavalo é rica em proteínas solúveis, é de fácil digestão e a sua gordura é pobre em ácidos gordos saturados. Como a sua gordura é mais fluida, não dá tanta saciedade.

- CONTRAS**
- ✗ A carne é incompleta nutricionalmente, pois carece de hidratos de carbono, das vitaminas antioxidantes (A, C, E) e do cálcio (quantidades reduzidas);
 - ✗ A hipoxantina, presente nas carnes, é uma substância de acção estimulante, cuja composição química é semelhante aos da cafeína e, por isso, pode criar dependência;
 - ✗ Devido ao pH ácido da carne de cabrito e à sua riqueza em água, deve-se manter o mínimo de tempo possível fora do frigorífico e nunca se deve conservá-la mais de 2 dias no frio;
 - ✗ A carne de vaca muito maturada ou mal conservada provoca aumento da tensão arterial e enxaqueca;
 - ✗ São ricas em purinas, substâncias cristalinas e incolores, que contribuem para o aroma, mas elevam o ácido úrico no sangue, acarretando dores de uma crise de gota;
 - ✗ 100g de carne de vaca tem 196mg de colesterol;
 - ✗ Na carne muito bem passada formam-se substâncias comprovadamente cancerígenas.

