

Saúde da mulher

PERDOE, esqueça
e **VIVA** mais!

Tira-dúvidas para
ENGRAVIDAR

FLORAIS: um
bem da natureza

3 RESOLVA JÁ!
DIETAS para:
✓ equilibrar a **tensão**
✓ aliviar a **SPM**
✓ controlar a **diabetes**

Emagreça com o
CHÁ VERDE
Receitas caseiras
para perder peso

15 alimentos
que **curam**

Eles previnem o cancro, cuidam do
coração e evitam o envelhecimento

VINHO:
1 taça ao
dia faz bem à
saúde. Está
comprovado!

€ 1,95



ISSN 1963-8832
9 771983 883003 14

**MARTA
LEITE DE
CASTRO**
Revela o
seu menu
saudável

Uma alimentação adequada pode prevenir e melhorar problemas como obstipação, hipertensão, insónia, osteoporose, artrite, falhas de memória ou problemas oculares muito comuns na terceira idade.

Por Anabela Cardoso
Design: Marina Giroti

Alimento a juventude

Grande parte dos seniores tem dificuldades de mastigação e de digestão, "por isso a escolha de alimentos nutritivos é fundamental", constata a nutricionista Sara Fernandes, que acrescenta que como o risco de malnutrição é elevado, as refeições devem incluir alimentos fáceis de mastigar, engolir e digerir. O olfacto e a visão também tendem a diminuir, fomentando o desejo por comidas com odores fortes, ou dar origem à perda de apetite. "O envelhecimento é um processo normal, que se pode abrandar com a alimentação", diz a nutricionista.

Nutrientes ESSENCIAIS

- ✓ **Selénio:** 200g por dia reduzem o risco do cancro da próstata em 69%, do cólon em 64% e do pulmão em 39%. **Alimentos:** cajus, aveia, arroz integral, frango, fígado, atum, cebola, pepino.
- ✓ **Magnésio:** ajuda na saúde do sistema nervoso e dos músculos. **Alimentos:** cereais, soja, nozes, amêndoas.
- ✓ **Zinco:** é necessário para a reparação dos tecidos e cura das feridas. **Alimentos:** carne, fígado, peixe, ovos, e legumes.
- ✓ **Ácido fólico:** baixa os níveis plasmáticos de homocisteína, factor de risco cardiovascular. **Alimentos:** amêndoas, morango, laranja, feijão, fígado.
- ✓ **Luteína:** antioxidante da retina. Previne a Degenerescência Macular da Idade (DMI). **Alimentos:** maçã, laranja, vegetais.

Alimentos a EVITAR

- ✓ Carnes vermelhas e mariscos devem ser reduzidos no caso de gota, pois contêm purinas.
- ✓ Açúcar, hidratos de carbono refinados, bebidas alcoólicas e com cafeína devem ser minimizados para prevenir inflamação e desidratação.
- ✓ O uso de sal refinado deve ser substituído pelo uso de ervas aromáticas para prevenir retenção de líquidos e hipertensão.

Consultoria: Dra. Sara Fernandes, nutricionista da Nutrisabores, Dra. Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista

PRÓS e contras | CASTANHAS



ELAS SÃO VERSÁTEIS no preparo de várias receitas e bastante nutritivas. A sua energia é uma boa forma de combater o frio, contudo, devido aos hidratos de carbono, é uma bomba calórica.

Por Dra. Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista
Design: Marina Giroti

PRÓS

- ✓ É rica em hidratos de carbono (37.4%), sendo uma oleaginosá pobre em gordura, visto que mais de 80% das calorias provém dos hidratos de carbono;
- ✓ É rica em vitamina B1 (tiamina) que promove a estabilidade do sistema nervoso;
- ✓ Contém vitamina C, um potente antioxidante, sendo um excelente alimento para o início do Inverno,

- pois potencializa as defesas e previne constipações;
- ✓ Devido à sua riqueza em fibras (100g de apresentam 8,10g) melhora o trânsito intestinal;
- ✓ O puré de castanhas pode ser um excelente complemento para as crianças, desportistas e pessoas com dificuldade de mastigação e obstipação;
- ✓ É uma fonte de energia, vitaminas

- e minerais, muito recomendada para o desenvolvimento muscular e esquelético dos jovens e desportistas;
- ✓ 100g de castanhas apresentam 518mg de potássio e a sua pobreza em sódio (3mg em cada 10g) torna-a aconselhável aos hipertensos e desportistas pois evita as câibras;
- ✓ Tem uma acção alcalinizante sobre o organismo, auxiliando quem sofre de ácido úrico ou uréia elevados.

Foto: Jupiterimages/Other Images



CONTRAS

- ✗ São muito calóricas, 100g apresentam 213kcal;
- ✗ Deve ser consumido com moderação por obesos e diabéticos pois é rica em hidratos de carbono;
- ✗ Só se recomenda comer as

- castanhas cruas quando estão muito tenras. Mesmo assim, será preciso mastigá-las e ensalivá-las muito bem, de modo que as enzimas salivares comecem a digeri-las;
- ✗ Se não forem bem mastigadas podem chegar fragmentos não

- digeridos ao intestino grosso e produzir flatulência;
- ✗ É pobre em selénio, vitamina B12, vitamina E, vitamina A, folatos;
- ✗ Pessoas com o tracto digestivo debilitado devem evitar esse alimento;
- ✗ É pobre em proteínas (2,42g).