

Saúde da mulher

**CENOURA, MEL,
PEIXES, FRUTAS...**

**Fortaleça a sua imunidade
com os alimentos correctos**

**16 REMÉDIOS
CASEIROS**
para vencer a
prisão de ventre

**O PODER DA
LIMA E DO LIMÃO**
aliviam a asma,
colites e as cefaleias

DIETA DAS ERVAS
Emagreça
6kg em 1 mês



**BOLOS COM
POLPAS
DE FRUTAS:
Saborosos
e nutritivos**

**LÚCIA
MONIZ**

é adepta dos
chás para
cuidar da
saúde

Hidrate-se no
INVERNO

**ADOÇÃO: amor de
mãe pode CURAR**

Fique **BELA** dos
20 aos 50 anos

€ 1,95

ISSN 1983-8832
9 771983 883003 16



Saúde da Mulher - Ano 2 - n.º 16 - 2009 - Portugal Continental € 1,95 (IVA Incluído)

PRÓS e contras | IOGURTE



É UM ALIMENTO VERSÁTIL, um escudo protector contra as infecções e um potente restaurador da flora intestinal. Como alimento vivo, os cuidados no transporte e armazenagem são valiosos.

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

PRÓS

- ✓ O iogurte contém menos lactose e por isso é melhor tolerado pelo estômago;
- ✓ A sua acidez impede o desenvolvimento de bactérias patogénicas (que provocam doenças);
- ✓ Possui bactérias benéficas e ácido láctico, que regeneram a flora intestinal;
- ✓ Combate as infecções intestinais e aumenta as defesas;
- ✓ São preferíveis os que contém frutas ou cereais, pelo seu maior valor nutritivo;
- ✓ Apresenta proteínas de alto valor biológico, que são aproveitadas ao máximo pelo organismo e são fontes protéicas e de cálcio;
- ✓ É recomendável a intolerantes a lactose, para evitar a osteoporose, para aumentar as defesas e para dietas ligeiras após diarreias;
- ✓ É uma boa fonte de cálcio, pois contém cerca de 184mg por

embalagem. O consumo

diário recomendado é entre 800 a 1200mg;

- ✓ 100g de um iogurte magro contem cerca de 43kcal;
- ✓ 100g de iogurte natural tem mais cálcio (184mg) do que 100g de iogurte magro (150mg);
- ✓ As vitaminas do leite continuam presentes no iogurte, aumentando inclusive algumas delas, como o caso do complexo B.

CONTRAS

- ✗ Os iogurtes açucarados e com sabor a fruta contém mais calorias do que os naturais, além de diversos aditivos (corantes, sabores e edulcorantes);
- ✗ A conservação do iogurte deve ser feita no frigorífico com a embalagem ainda fechada. Uma vez aberta a embalagem, o conteúdo deve ser consumido nas 24 horas seguintes;
- ✗ Os iogurtes são pobres em ferro, fibras e vitamina C;
- ✗ O iogurte em excesso poderá provocar anemia, porque o cálcio presente neste alimento compete com o ferro, que é eliminado mais facilmente;
- ✗ É um alimento que pode ser facilmente contaminado se o leite utilizado para a sua confecção estiver contaminado;
- ✗ Predominam as gorduras saturadas que, em excesso, prejudicam a saúde;
- ✗ Os vários tipos de iogurtes são pobres em vitamina B6, importante para o sistema nervoso e a pele;
- ✗ É preferível consumir os iogurtes que se conservam no frio, pois os que não necessitam de refrigeração não contêm microrganismos “vivos”, razão pela qual não podemos beneficiar das suas propriedades regeneradoras da flora intestinal.

