

Saúde da mulher

Guia para **PAÍS**
sem tempo

ABORTO: três
anos depois

Cirurgia plástica
SEM RISCOS

EVITE O COLESTEROL
Faça substituições
simples em sua ementa

7 Chás milagrosos

Emagreça
6kg em 15 dias
com saúde

**COZINHAS
DO MUNDO**
Conheça o
melhor de
cada país

MEL, ALHO E LIMÃO

**15 PODEROSOS
REMÉDIOS
CASEIROS**

**ANA RITA
CLARA**
Menu saudável
para equilibrar
as calorias

**COSMÉTICA DA
PRIMAVERA**
Aproveite as flores em
prol da sua beleza!

€ 1,95



alto astral



ISSN 1983-8832

9 771983 883003 18

PRÓS e contras | PIMENTOS

ELES CONFEREM UMA PROTECÇÃO colorida ao nosso corpo durante todo o ano, sejam verdes, vermelhos, amarelos doces ou picantes. No entanto este último atributo poderá causar mal-estar aos mais sensíveis.

Por Dra. Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista
Design: Fabio Uehara

PRÓS

- ✓ Os vermelhos e os amarelos são os mais adocicados, contêm 3 vezes mais vitamina C do que as laranjas e são ricos em betacaroteno;
- ✓ Poder-se-á utilizar 10 a 15ml do sumo do pimento para estimular e esvaziar a vesícula biliar. Elimina os gases, alivia as cólicas e dores abdominais;
- ✓ Juntamente com o sumo de cenoura é excelente para redução das manchas da pele;
- ✓ O pimento verde contém 126mg de vitamina C e 2.000UI de vitamina A;
- ✓ O pimento vermelho contém 180mg de vitamina C e 6.500 UI de vitamina A;
- ✓ Pode actuar como desinfectante da mucosa do estômago; no intestino pode destruir as bactérias patogénicas sem prejudicar as bifidogénicas (benéficas);
- ✓ O pimento é carminativo, empregado na diástese úrica, no reumatismo, nas pleurisias, nevralgias, hemorróidas, otites, faringites e inflamações em geral;
- ✓ Quando maduro, o pimento é rico em vitamina C e antioxidantes que contrariam o envelhecimento celular;
- ✓ O pimento vermelho é rico em licopeno, outro antioxidante;
- ✓ O pimento vermelho contém flavanóides que aumentam a acção antioxidante da vitamina C fortalecendo e protegendo o corpo das doenças;
- ✓ O pimento tem altos níveis de betacaroteno que o organismo transforma em Vitamina A, um anti-viral fortificante do nosso sistema imunitário;
- ✓ É rico em fibra, que evita o aumento do nível do colesterol sanguíneo;
- ✓ Os pimentos são aconselháveis para prevenir as cataratas, obstipação, equilibrar a tensão arterial (devido a riqueza em potássio);
- ✓ Contém o carotenóide betacriptoxantina, que, tal como é revelado pelos estudos, pode evitar a inflamação que desencadeia a artrite;
- ✓ Devido ao escasso conteúdo de hidratos de carbono e de calorías na sua composição, o pimento é muito bem tolerado pelas pessoas com diabetes e conveniente na dieta dos obesos.

CONTRAS

- ✗ É desaconselhado a aleitantes, pois poderá conferir paladar ao leite da mãe;
- ✗ O pimento pode conter uma substância picante, a capsáina, que não só irrita as terminações nervosas das mucosas, como também pode provocar, pela sua aplicação repetida e duradoura, anestesia;
- ✗ O pimento amarelo contém apenas vitamina C, cerca de 334.1mg;
- ✗ Pessoas com estômagos delicados devem evitá-los, pois requerem uma longa digestão, se fritos ou picantes;
- ✗ As sementes e as membranas que as envolvem podem dar um sabor amargo, por isso convém eliminá-las;
- ✗ Os pimentos são pobres em vitamina E e vitaminas do complexo B.