

Saúde da mulher

Proteja o seu organismo com a alimentação ANTI-CANCRO



Revista + Cartão = 1 SEMANA GRÁTIS

Sessões de ginástica em grupo, Ginásio, Piscina, Jacuzzi e muito mais!

€1,95



7 SEGREDOS de BELEZA de Núria Madruga

A dupla do bem: **ALHO** e **CEBOLA**

Chás contra **INSÓNIA**

SOPAS especiais para a sua saúde

Remédios caseiros que **desintoxicam**

Cuide do seu coração

Artigos com opiniões de médicos sobre colesterol, tensão alta, sedentarismo e alimentação

Descubra por que **RIR** é um ótimo **REMÉDIO**

Chocolate

No passado, era utilizado como oferenda aos Deuses. Hoje, é idolatrado no mundo todo. Esta guloseima aflora os aromas mais sedutores, tornando-se inesquecível. Contudo nem todos o podem comer!

Por Anabela Cardoso

PRÓS

- ✓ Tem propriedades relaxantes porque é composto por triptofano e magnésio, que estimulam a produção de serotonina (neurotransmissor responsável pela sensação de felicidade e prazer).
- ✓ O cacau é rico em cobre, sendo este oligoelemento essencial em várias funções do organismo tais como: sistema imunitário, maturação das células vermelhas e brancas do sangue, transporte de ferro.
- ✓ O chocolate tem cafeína e teobromina, substâncias estimulantes que, em doses sensatas, aumentam a concentração e a energia.
- ✓ Na SPM, existem alterações hormonais e há uma redução significativa de serotonina, aumentando a sensação de tristeza, angústia. Como o chocolate tem grande quantidade de triptofano, aumenta a produção de serotonina, proporcionando prazer e bem-estar.
- ✓ O seu principal ingrediente é o cacau. Ele activa as enzimas que aceleram a ruptura das moléculas de gordura, é rico em fibras e previne o envelhecimento.
- ✓ Cinquenta gramas de chocolate de leite têm a mesma quantidade de flavanóides (antioxidantes) que um copo de vinho tinto maduro.
- ✓ 100g de chocolate possui em média cerca de 100mg de magnésio, que fortalece os músculos e os ossos.
- ✓ Os flavanóides no cacau e no chocolate protegem contra a oxidação e reduzem a tendência para a formação de coágulos no sangue.

CONTRAS

- ✗ O chocolate apresenta substâncias da família das metilxantinas que impedem o metabolismo do cálcio ao nível sanguíneo.
- ✗ Quem consome chocolate, mesmo só duas vezes por semana, tem as necessidades de cálcio aumentadas devido às duas substâncias teofilina e teobromina, que actuam sobre duas hormonas, regulando o metabolismo do cálcio.
- ✗ Provoca um aumento de glicose (açúcar) no sangue.
- ✗ É um alimento rico em gorduras e calorias.
- ✗ Tem potássio, não sendo aconselhado o seu consumo para insuficientes renais ou com cálculos renais.
- ✗ Os chocolates diet ou light são, muitas vezes, até mais calóricos que os convencionais, pois necessitam de mais gordura na sua composição.
- ✗ Não é adequado para crianças com menos de 1 ano de idade devido ao grande potencial alérgico.
- ✗ 100g de chocolate tem em média 30g de hidratos de carbono.
- ✗ O índice glicémico do chocolate ronda os 84 não sendo aconselhado para diabéticos.
- ✗ Este alimento pode originar obstipação, bem como desencadear uma crise de enxaqueca.
- ✗ Um chocolate preto tem maior quantidade de cafeína que um café instantâneo.

Consultoria: Dra Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista do Grupo SLYou