

Saúde da mulher

**ALERTA:
MIOMAS**
Conheça os
sintomas, os
tipos e como
tratá-los

PRIMEIRA GRAVIDEZ

Os cuidados
na gestação e na
chegada do bebê

**ADEUS, DOR
DE CABEÇA!**

15 remédios caseiros
para dar fim a esse
incômodo

**CHÁS PARA O
BEM-ESTAR**

- ✓ fim do cansaço
- ✓ mais libido
- ✓ sono tranquilo
- ✓ organismo protegido

EMAGREÇA!

Perca 1,5kg
em 5 dias
com as frutas
da época

Saiba o que
**Vanessa
Martins**
faz para manter-se
bela e saudável

**Alimentos
para ficar mais
jovem**

Técnicas e
tratamentos
para ter um

**ROSTO
PERFEITO**

Morango, kiwi, castanhas e até chocolate
dão mais anos de vida e favorecem a beleza!



ISSN 1983-8832



9 771983 883003 20

o segredo dos alimentos

nutrição



O superleite

Pesquisadores argentinos afirmam ter criado um leite à base do leite de vaca e cabra, que seria ideal para prevenir doenças do coração, diabetes e tumores. O autor desta pesquisa, o engenheiro agrônomo Gerardo Gagliostro, afirma que este leite não é um medicamento, mas sim um alimento preventivo.



Foto: Thinkstock/Getty Images

O que é que a laranja tem?

A verdade é que tem muito mais do que a conhecida vitamina C! Aliada à sua textura sumarenta e doce, a sua cor evidencia o betacaroteno, para além de ser fornecedor de energia, mas sem calorias!

- ✓ O consumo regular diminui a acidez elevada do nosso organismo;
- ✓ Rica em cálcio, ajuda a manter a estrutura óssea, melhorando a construção muscular;
- ✓ Facilita a digestão e a função intestinal devido a acção da laranja que activa as glândulas que segregam o suco gástrico;
- ✓ A acção do fósforo, aliado na absorção da glicose, ajuda a manter o cérebro atento;
- ✓ A vitamina C reduz os danos causados pela acção dos radicais livres, ajudando a conservar a juventude.

Foto: Yuri Arcurs/Clow Images/Liaison

Consultora: Dra. Alesandra Bembo, nutricionista

Prós dos frutos do mar

- ↑ São uma fonte magra de proteínas de excelente qualidade;
- ↑ Os berbigões cozidos apresentam por 100g apenas 0.6 g de gordura em sua composição;
- ↑ As vieiras cozidas ao vapor, são dos frutos do mar mais ricos em proteína de óptima qualidade (cerca de 23.2g por 100g de produto);
- ↑ O polvo é uma excelente fonte de selênio, substância com potente efeito anti-cancerígeno. Este mineral pode prevenir as cataratas, a infertilidade e os problemas da próstata;
- ↑ Apesar da fama de ser rico em colesterol, o marisco, em especial o camarão, é bastante saudável para o coração;
- ↑ São boas fontes de ómega 3 e contém pouca gordura saturada;
- ↑ O marisco apresenta a forma mais biodisponível de ferro: o heme, sendo também importante para o sangue, pois ajuda a prevenir anemia.



Foto: Thinkstock/Getty Images

Consultora: Dra. Jacqueline Das Fernandes www.nutricionista.com.pt | Tel: 93 861 04 32

Contras dos frutos do mar

- ↓ Os crustáceos (camarão, caranguejo, lagosta, lagostim), moluscos (amêijoas, ostras e vieiras) e pratos de peixe ou marisco estão entre o grupo dos 8 alimentos responsáveis por 90% das reacções alérgicas;
- ↓ O marisco, quando criado em águas poluídas, pode ser contaminado por bactérias, havendo risco de hepatite;
- ↓ Os diabéticos e os que sofrem do fígado e com um sistema imunitário débil devem ser muito cuidadosos na ingestão dos frutos do mar;
- ↓ O ómega 3 deteriora-se rápido, por isso o marisco deve comprar-se vivo;
- ↓ Os mariscos estão contra-indicados a pessoas com uma insuficiência renal crónica, diabéticos, alcoolismo, doenças hepáticas, falta de acidez gástrica e imunodepressão;
- ↓ As proteínas dos mariscos formam ácido úrico, agravando os sintomas da gota. Atenção a lagosta e ao lagostim.