

# Saúde da mulher

**REMÉDIOS NATURAIS**  
Combata a SPM com chás e sumos

Acerte na **COMBINAÇÃO DOS ALIMENTOS** e tenha mais vitalidade!

Previna e trate as **7 DOENÇAS** que **+** a afectam

- Reumatismo
- Obesidade
- Hipertensão
- Osteoporose
- Colesterol
- Epilepsia
- Asma

**FÉRIAS RELAXANTES**

Dicas para descansar (de verdade) nestes dias

**PERCA 2kg** com um cardápio saudável de **7 DIAS**

4 planos para

**Aproveitar o SOL** com saúde!

1 ALIMENTAÇÃO 2 PROTECÇÃO 3 SAÚDE 4 PÓS-SOL

**Maria João Abreu**

Ela emagreceu 10kg, parou de fumar e mantém-se jovem e em forma





## Pão menos salgado

A decisão é do Estado e segue a linha de medias antitabagistas já promovidas antes. A partir de Agosto o pão, em Portugal, estará à venda já com menos sal na sua composição (no máximo 1,4g de sal por 100g de pão). Esta nova lei surge no sentido de prevenir os males, tal como a "pandemia" da hipertensão arterial, provocados pelo excesso deste mineral na alimentação dos portugueses.



## Frutas e vegetais só previnem 2,5% dos cancros

A conclusão é de um estudo realizado pelos pesquisadores da Faculdade de Medicina Mount Sinai, envolvendo cerca de 470 mil europeus. Esta pesquisa considera que uma dieta rica em frutas e vegetais (5 por dia) não tem uma percentagem tão alta quanto se previa, no que diz respeito à prevenção a vários tipos de cancro. Os estudiosos revelam que quem mais se beneficia com este tipo de dieta são os grandes consumidores de bebidas alcoólicas, já que ela apenas previne 2,5% dos cancros (em todo o mundo). Relatam ainda que para evitar os tumores, é indispensável a prática de exercício físico e deixar de fumar. Porém, Rachel Thompson, do Fundo Mundial de Investigação para o Cancro, constata que mesmo podendo prevenir um número pequeno, o consumo de frutas e vegetais é uma vantagem para a saúde, continuando a reforçar a ideia de que se deve manter a recomendação deste tipo de alimentação.

Foto: PirellaGöttscheMEDIA

Foto: Glow Images/Latinstock

## Prós das natas

- ↑ A sua matéria gorda já está dividida em pequenos glóbulos e muito bem misturada com água. Isto facilita a acção dos sucos gástricos;
- ↑ As natas são de fácil digestão e assimilação, quando comparadas com outras gorduras de origem animal. Não esqueça: as natas são a gordura do leite;
- ↑ São a gordura animal que melhor se digere superando as dos óleos vegetais;
- ↑ As natas são consideradas boas fontes de vitamina A e, em menor proporção, também de D e B12;
- ↑ São recomendáveis sempre que se necessite de maior fornecimento de energia em forma de gordura, como no caso de magreza extrema, doentes debilitados ou desnutridos, crianças, desportistas e aqueles que executam um trabalho físico intenso;
- ↑ Se compararmos a nata batida com a manteiga, a primeira apresenta cerca de 57.7% de água e a manteiga apenas 17.9%.



Foto: PirellaGöttscheMEDIA

Consultar: Dra. Jacqueline Dias Fernandes www.nutricao360.com.pt | Tel: 93 861 04 32

## Contras das natas

- ↓ As natas favorecem a arteriosclerose e as doenças cardiovasculares;
- ↓ A nata contém 137mg/100g de colesterol, um valor muito elevado;
- ↓ A maior parte dos ácidos gordos são saturados, o que favorece a produção de colesterol no organismo;
- ↓ A nata batida, é habitual acrescentar açúcar e um estabilizante (geralmente carragenato) que evita o seu regresso ao estado líquido, mas tanto um como o outro são prejudiciais para a saúde.
- ↓ 100g de natas batidas têm aproximadamente 37% de gordura e apenas 2,05% de proteínas.

**800 206 995**  
Nº VERDE CHAMADA GRATUITA

**NATUR HOUSE**  
Especialistas em Reeducação Alimentar

## Consultas Gratuitas Emagreça com a ajuda de especialistas

Visite a nossa loja na  
Av. da República, nº 49 B / 1050-188 Lisboa • tel. 217 950 480  
(Horário: Segunda a Sexta das 9.30h às 20.00h - aberto à hora de almoço)

Natur House. **Cuidamos do seu peso, cuidamos de si.**