

Saúde da mulher

Conheça os
DESPORTOS
que fazem
bem ao corpo
e à mente



ISSN 1983-8832
9 771 983 883003 22

VITAMINAS PODEROSAS

Previnem o cancro,
rejuvenescem e protegem
o organismo!

13 sumos e batidos

Eles queimam gordura,
saciam a fome e
EMAGRECEM!

**Sónia
Brazão**
O segredo da
boa forma

**PASSATEMPOS
INCRÍVEIS**

Experiências de Beleza +
Vouchers para Health Club

VERÃO com SAÚDE

- ✓ Mãos e pés perfeitos
- ✓ Pele hidratada
- ✓ Cabelos sedosos

HORMONAS em fúria?

Todos os
mitos e verdades
sobre a SPM



Saúde da Mulher - Ano 3 - nº 22 - 2010 - Portugal Continental € 1,95 (IVA incluída)

o segredo dos alimentos

nutrição



O azeite do ponto de vista nutricional

O azeite, pertencendo à família dos lipídios ou gorduras, caracteriza-se enquanto grande fornecedor de energia:

- ♦ 1 grama fornece cerca de 9 calorias. Para além disso, constitui uma reserva importante de elementos indispensáveis ao corpo, como vitaminas lipossolúveis (A,D,E,K) e ácidos gordos essenciais;
- ♦ Reduz a acidez gástrica e, por isso, tem uma acção de protecção eficaz contra úlceras e gastrites;
- ♦ Actua como um suave laxante, que não irrita o intestino nem a vesícula biliar;
- ♦ Desde a antiguidade, é recomendado para diversas doenças de fígado;
- ♦ Rico em antioxidantes, previne os efeitos nocivos da idade sobre as funções cerebrais e o envelhecimento dos tecidos e órgãos em geral;
- ♦ A nível ósseo, o azeite favorece a mineralização, estimulando o crescimento e favorecendo a absorção do cálcio;
- ♦ Ao nível do aparelho circulatório, ajuda a prevenir a arteroesclerose, causa de doenças do coração e de acidentes vasculares cerebrais;
- ♦ Tem um efeito protector e tónico da epiderme;
- ♦ Contribui também para a protecção de alguns tipos de cancro, particularmente o da mama.

Fonte: Bernal do Azeite - Fara Nacional

Prós das pipocas

- ↑ A proteína do milho com que são preparadas as pipocas contém todos os aminoácidos essenciais;
- ↑ 1100g de pipocas sem sal apresentam 345kcal, 15g de fibras, 106mg de magnésio, 300mg de fósforo e 301mg de potássio;
- ↑ As pipocas não contêm glúten sendo adequadas para os doentes celíacos;
- ↑ Pode ser uma dica saudável para quem deseja perder peso, evitando assim o consumo abusivo de fritos e outros snacks muito densos caloricamente;
- ↑ O milho suaviza e protege a mucosa intestinal, e é muito bem tolerado pelos que sofrem de colite crónica ou cólon iritável;
- ↑ As pipocas são ricas em glutatona: um potente antioxidante;
- ↑ As pipocas são ricas em luteína: um potente antioxidante.



Contras da pipoca

- ↓ As pipocas devem ser muito bem mastigadas e ensalivadas, para serem bem digeridas, senão, podem causar desconforto intestinal;
- ↓ Não são alimentos aconselhados para pessoas que sofrem de anemia, pois são deficientes em ferro, principal causa desta doença;
- ↓ São muito pobres em sais minerais como o cálcio (que protege os ossos) com proteínas de baixa qualidade. São deficientes também na vitamina niacina, devido a baixa quantidade de triptofano, aminoácido que ajuda a regularizar os níveis de serotonina no cérebro em sua composição;
- ↓ As pipocas são alimentos totalmente deficientes em vitaminas do complexo B;
- ↓ As pipocas são também muito pobres em vitaminas do complexo E, D e C (que previnem gripes e constipações) bem como a substância retinol, que ajuda a prevenir rugas.

Consultora: Dra. Jacqueline Dias Fernandes Nutricionista Contacto: 938510432 www.nutricionista.com.pt