

V36

# Saúde da mulher

**PRAIA SEM PROBLEMAS**  
Fuja dos incómodos desta época

**REMÉDIOS CASEIROS**  
Para combater azia, gastrite, má digestão...

*perca peso já!*  
**8 chás poderosos**

Receitas naturais que ajudam a **EMAGRECER**

**PASSATEMPOS INCRÍVEIS**  
Experiências de Bem-estar + Vouchers para Health Club

**OBESIDADE, INSÔNIA, ALERGIAS...**  
O que tratam as medicinas alternativas?

**DEPILAÇÃO**  
Escolha o melhor método para a sua pele

**Leonor Poeiras**  
"Eu bebo chás todos os dias!"



Saúde da Mulher - Ano 3 - n.º 23 - 2010 - Portugal Continental e Ilhas (IVA incluído)

## Dicas de alimentação Bodyconcept

O Verão está aí e os cuidados com a alimentação devem ser redobrados. A Bodyconcept dá-lhe algumas dicas para manter a boa forma:

- ✓ Coma, no mínimo, 5 porções de frutas e legumes por dia (ajuda a reduzir o risco de diabetes, obesidade, cancro e doenças cardiovasculares);
- ✓ Controle a ingestão de bebidas alcoólicas (cada grama de álcool tem cerca de 7kcal);
- ✓ Faça, pelo menos, cerca de seis refeições por dia (ajudam a diminuir o tamanho do seu estômago e a emagrecer);
- ✓ Coma devagar e mastigue bem os alimentos (ficará saciada mais rapidamente e sem necessidades de ingerir tantos alimentos);
- ✓ Aumente o consumo de fibras (aumentam a sua saciedade e diminuem a sensação de fome).



Foto: Glow Images/Latinstock

## Prós da carne de porco

- ↑ É rica em vitaminas do complexo B, ou seja, 100g de carne de porco magra contém 0.966mg de vitamina B1 (tiamina);
- ↑ É uma carne muito rica em potássio: 100g de carne de porco apresentam 324mg desse mineral;
- ↑ Apresenta uma gordura menos nociva do que as outras carnes, ou seja, a sua relação em gorduras polinsaturadas e monoinsaturada (ácido gordo oleico) é benéfica, o que a faz mais saudável comparativamente à de vaca e à carne de borrego;
- ↑ É rica em zinco: um oligoelemento muito carente na população em geral, nomeadamente em idosos e crianças;
- ↑ É rica em vitamina B12 e em ferro, sendo aconselhada às pessoas que sofrem de anemia: 100g apresenta 0.670microgramas de vitamina B12 e 0.890mg de ferro;



## Contras da carne de porco

- ↓ Não apresenta qualquer quantidade de hidratos de carbono ou fibra celulósica, essenciais para o bom funcionamento do organismo
- ↓ É desaconselhado o seu consumo a pessoas que sofrem de gota, ou seja, ácido úrico elevado no sangue, devido à sua grande quantidade de proteínas. Estas mesmas proteínas são as fontes de purinas que provocam o aumento do ácido úrico e, por sua vez, as crises de gota;
- ↓ Apresenta uma grande quantidade de histamina, que pode acelerar diversos tipos de reacções alérgicas, sendo desaconselhada a pessoas que apresentam frequentemente eczemas, furúnculos, acne na pele e alguns inchaços;
- ↓ É desaconselhada aos insuficientes renais devido à sua riqueza em proteínas;
- ↓ O seu consumo deve ser evitado pelos grupos de risco: crianças, grávidas, idosos e pessoas imunodeprimidas;
- ↓ É mais acometida para as transmissões de doenças parasitárias e infecciosas, como a peste suína;