

Revista INFINITA

ACTUALIDADES DESPORTO SAÚDE FINANÇAS POLÍTICA IMIGRAÇÃO



5 1601848-352000

SAÚDE

**ESPINAFRE FAZ BEM À PELE
E AO SISTEMA NERVOSO**

MUNDIAL SURPRESA

**PRIMEIRO CAMPEONATO MUNDIAL
REALIZADO NA ÁFRICA
REVELOU-SE UMA VERDADEIRA
“CAIXINHA DE SURPRESAS”**

MENSAGENS QUE FALAM

A RECOMPENSA DOS MANSOS

**CIGARRO...
UM PRAZER MORTAL**

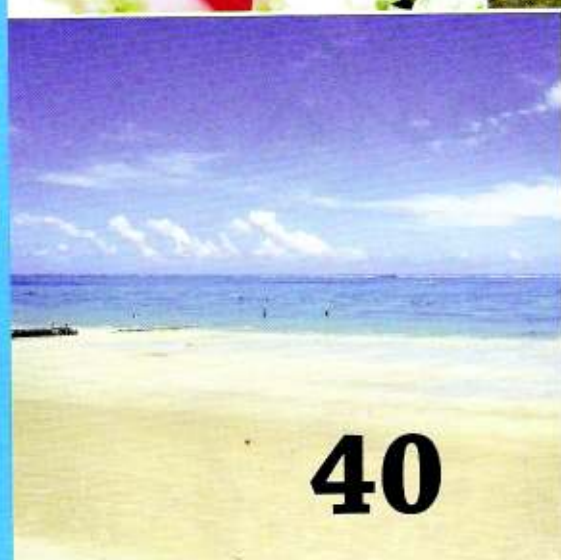
SUMÁRIO



38



18



40



12

06 - FACTOS E FOCOS

08 - SAÚDE

10 - MINISTÉRIOS

12 - MUNDIAL SURPRESA

16 - O MISSIONÁRIO RESPONDE

18 - O TABACO NA SOCIEDADE

21 - ÉTICA

22 - MENSAGENS QUE FALAM

26 - TRIBUNA JOVEM

28 - MUNDO FEMININO

30 - CHÁ DAS 5

32 - A VERACIDADE DA BÍBLIA

34 - MUNDO JURÍDICO

36 - FALANDO A SÉRIO

38 - NUTRIÇÃO

40 - AS MELHORES PRAIAS DE PORTUGAL

42 - TESTEMUNHOS DE CURAS

44 - IMIGRAÇÃO

46 - APRENDER PARA VIVER

48 - CONFIE EM DEUS

49 - AGENDA CULTURAL

50 - CULINÁRIA

FICHA TÉCNICA

Coordenação Geral
Missionário R. B. Soares

Director de Informação
Yara Oliveira
geral_riteuropa@hotmail.com

Coordenação e Colaboração
Thais Rosa Soares

Colunistas

Dr. R. B. Soares
José Machado
Pr. Renato Macário
Luciana Machado
Flávia Rocha
Simone Sá
Wallace de Oliveira

Dr. Jacqueline Dias Fernandes

Dr. Lilian Fonseca
Prof. Miguel Furtado
Ms. Durval Barbosa
Adson Carlos
Edmilson Matos

Revisão

Magdalena Soares
Luciana Machado

Fotografia

Flávia Rocha
Matheus Oliveira

Design Gráfico

Ruben Afonso

Publicidade

Edmilson Matos
geral@editorainfinita.com
961215638

Impressão

Lisgráfica

Tiragem

5.000

Site

www.revistainfinita.com

Gestora

Flávia Rocha

Registo ERC 125627

(ISSN 1648-3528)

e uma publicação mensal
da Empresa de Comunicação Infinita,
Unipessoal, Lda

Distribuição gratuita

Proprietário - Empresa de Comunicação Infinita,
Unipessoal, Lda
N.º de Contribuinte - 507480900
Av. Frei Miguel Contreiras, 16-D
Arealco-Lisboa
(351) 21 845 20 70

EDITORIAL

A revista Infinita tem como principal objetivo proporcionar a cada leitor uma leitura dinamico-visual, e colocar nosso público no centro das actualidades e acontecimentos do presente século.

Queremos por meio desta edição, levar até si um pouco mais de Dicas, Entretenimento, Receitas saborosas, a Palavra de Deus, Agenda Cultural, Fé e muito mais...

Envie-nos suas sugestões, perguntas e mensagens para o seguinte endereço eletrônico geral_riteuropa@hotmail.com, teremos todo gosto em receber seu e-mail.

Que Deus abençoe poderosamente a todos!
Yara Oliveira

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial de matérias, entrevistas, artigos, fotos e ilustrações sem prévia autorização dos titulares dos direitos autorais. Não nos responsabilizamos pelo teor dos anúncios publicados

NUTRIÇÃO

Uma vitamina especial: Vitamina D



Jacqueline Dias Fernandes

Para entender as recentes descobertas sobre a vitamina D convém lembrar o que ela é de facto e como é aproveitada pelo corpo humano. A molécula conhecida como vitamina D pode ser obtida de uma fonte limitada de alimentos, como peixes gordos e óleo de peixe, e, mais recentemente, de suplementos alimentares. Mas somos também capazes de sintetizá-la a partir de uma reacção química, que ocorre na pele quando exposta à radiação ultravioleta B (UVB). Portanto, a rigor, a vitamina D não deve ser considerada uma vitamina, pois a exposição moderada UVB dispensa a necessidade de a incluirmos na nossa dieta. Entretanto, como nas regiões de clima temperado os raios UVB são insuficientes para induzir sua síntese pela pele, ao menos durante 6 meses por ano, a ingestão diária é indispensável.

No geral o termo "vitamina D" se refere colectivamente a duas moléculas muito parecidas, provenientes de cada uma dessas fontes. A vitamina D3, também conhecida como colecalciferol, é produzida por células da pele chamadas queratinócitos, a partir de um produto residual do colesterol, o 7-dehidrocolesterol, em resposta aos raios UVB. A vitamina D2 ou ergocalciferol é derivada de um esteroide vegetal similar e a molécula resultante apresenta peque-

nas diferenças estruturais em relação à D3. No entanto, nenhuma dessas duas versões tem qualquer actividade biológica no organismo. Primeiramente, cada molécula deve ser modificada por uma série de enzimas relacionadas em um processo chamado hidroxilação, que acrescenta dois terços de água à molécula a fim de gerar 25-hidroxivitamina D (ou 25D).

A vitamina D, há muito associada apenas com seu papel na formação óssea, na verdade age sobre todo o organismo, influenciando poderosamente as respostas do sistema imunológico e as defesas celulares.

Essa vitamina pode ser obtida a partir de alimentos ou ser produzida pela pele humana quando exposta à luz solar. Medições das concentrações de vitamina D mostram, no entanto, que muitas pessoas apresentam quantidades insuficientes no sangue para proteger sua saúde.

Associações visíveis entre níveis baixos de vitamina D e cancro, auto-imunidade, doenças infecciosas e outras enfermidades indicam que as recomendações actuais sobre a dose diária para esse nutriente essencial precisam ser revistas. As vitaminas D3 e D2 estão presentes naturalmente em alguns ali-

mentos. Além disso, ambas as versões da vitamina são adicionadas a certos produtos "enriquecidos". Alimentos fornecem doses relativamente pequenas de vitamina D comparadas com as quantidades produzidas pela pele em resposta aos raios UVB. (UI = unidades internacionais)

• **Óleo de fígado de bacalhau** (1 colher de sopa): 1,360 UI D3

• **Atum, sardinha, cavala ou salmão cozidos** (85 g a 100 g): 200–360 IU D3

• **Cogumelo Shiitake** (à venda nos supermercados -fresco, 100 g): 100 UI D2 (seco, 100 g.): 1600 UI D2

• **Gema de ovo**: 20 UI D3 ou D2

• **Produtos lácteos enriquecidos, sumo de laranja ou cereais** (uma porção): 100–400 UI D3 ou D2

• **Exposição de corpo inteiro aos raios UVB** (15 a 20 minutos no meio do dia no verão, pele clara): 100,000 UI D3

Efeitos de alguns nutrientes sobre a pele:



1. VITAMINA A: provém do fígado, gema do ovo, iogurte, leite e derivados. Na pele tem acção na síntese de novos tecidos, auxilia no tratamento de abscessos, furúnculos, acne e queda de cabelo;

2. BETA-CAROTENO: abóbora, agrião, batata-doce, brócolos, cenoura, couve, damascos, alperces secos e frescos, espinafres. Tem funções semelhantes à da vitamina A, porém sem exercer efeito tóxico;

3. VITAMINA C: abacaxi, ananás, acerola, agrião, caju, goiaba, laranja, limão, morangos, salsa, coentros, pimentão, tangerina, tomate. Protege a pele da acção dos raios ultravioletas; preserva a estrutura dos fibroblastos e do colagénio;

4. VITAMINA E: Castanha-do-Pará, cereais integrais, gérmen de trigo, pães integrais, repolho. Protege a membrana celular e potencializa a acção da vitamina C, reduz cicatrizes;

5. MAGNÉSIO: Nozes, leguminosas, milho, cenoura, marisco. Potencializa a troca de substâncias entre as células; actua na formação dos tecidos; participa no trabalho muscular e concentração;

6. SELÉNIO: grãos integrais, sobretudo peixes azuis, Castanha-do-Pará. Protege as células dos radicais livres; evita a flacidez tecidual e o envelhecimento da pele causado pelo Sol;

7. ZINCO: carnes vermelhas, algas, ostras, leite e derivados, grãos. Potencializa a acção das enzimas e combatem os radicais livres; estimula o sistema imunológico; favorece a renovação celular;

8. FLAVANÓIDES: vegetais, abacaxi, ananás, morangos, nozes, chás verde, preto e amarelo, vinho tinto maduro. Acciona antioxidantes mais activos e capazes de capturar os radicais livres. Exemplos de antioxidantes quercetina (maçã) luteolina e ácido elágico (frutos vermelhos);

Licopeno: Potente antioxidante e foto projector celular

O licopeno pode suportar o calor elevado usado na confecção de massa de tomate. Nos molhos de tomates presentes em caldeiradas e ensopados com a adição de azeite (fonte de ômega 3) obtemos maior biodisponibilidade de licopeno.

