WEBER SHANDWICK | D&E

ID: 13914634
Data: 22-05-2006

Mulher Moderna

Tiragem: 40000
País: Portugal
Âmbito: Femininas e Moda
Perid.: Semanal

Página: 26
Cores: Cor
Área: 19,71X25,37 cm2
Corte: 1 de 5

Memorandum

Alimentos a incluir na sua dieta

Acha que fazem mal? Desengane-se, SÃO BONS PARA A SAÚDE

Até há pouco tempo, aconselhavam-nos a mantermo-nos afastadas de determinados alimentos, mas estudos recentes revelam que, afinal, eles são benéficos. Confusa? Quer saber o que deve pôr no carrinho quando vai às compras? Nós dizemos-lhe.

Chocolate, café, vinho, vinagre, especiarias, marisco – quantas vezes lhe disseram que alimentos destes são prejudiciais à saúde? Afinal, a dieta ocidental tem vindo a ignorar estes produtos há muito tempo.

Contudo, durante séculos, eles demonstraram também possuir virtudes. É por isso que, actualmente, se estão a realizar dezenas de estudos que provam a existência de propriedades saudáveis nestes alimentos.

Para acabar com a confusão entre produtos que antigamente eram "maus" e agora são considerados "bons", nós resumimos-lhe as últimas teorias sobre nutrição, que devolvem o gosto por uma alimentação mais natural. Saiba o que deve comprar quando vai ao supermercado.

MARISCO

A boa gordura

ANTES Tinha excesso de colesterol e era indigesto.
AGORA Foi demonstrado que se juntar o marisco (em especial, gambas e lagostins) a uma dieta com poucas gorduras aumenta os níveis de colesterol HDL (o colesterol "bom", que ajuda a controlar o "mau"). Para mais, contém ácidos ómega-3, que o organismo não é capaz de produzir, pelo que ajuda a prevenir as inflamações crónicas que aumentam o risco de ataques cardíacos, cancro, diabetes e doença de Alzheimer. O marisco também é muito rico em zinco, um mineral que evita a queda de cabelo, caspa e acne, melhora a fertilidade e até é útil para casos de anorexia nervosa.

O QUE FAZER – Coma-o cozinhado para evitar possíveis intoxicações.

PEIXE AZUL (atum, sardinha, truta, salmão, arenque, cavala, enguia)

Só a espinha é que não se come

ANTES Parentes pobres do pescado, devido ao elevado teor de gorduras, eram um dos primeiros alimentos proibidos pelos médicos.
AGORA São ricos em ómega-3, uma gordura destinada a manter a integridade das células do organismo. Além de manterem as artérias a funcionar bem, previnem o cancro, a artrite reumatóide e a doença de Alzheimer. Nas grávidas reduz o risco de ocorrer um parto prematuro.

O QUE FAZER – Consumir uma a três vezes por semana para tirar partido dos benefícios para a saúde das famosas ómega-3.

WEBER SHANDWICK | D&E

ID: 13914634
Data: 22-05-2006

Mulher Moderna

Tiragem: 40000
País: Portugal
Âmbito: Femininas e Moda
Perid.: Semanal

Página: 27
Cores: Cor
Área: 19,32X25,65 cm2
Corte: 2 de 5

Memorandum

CHOCOLATE

Quanto mais escuro, melhor

ANTES Devia comer-se em pouca quantidade, devido ao alto conteúdo de gorduras.
AGORA Quanto mais escuro é o chocolate, mais rico é em cacau e menos gorduras e açúcares tem. Além disso, o chocolate preto contém cerca de 300 substâncias psicoactivas (entre elas, a feniletilamina), que potenciam as sensações de bem-estar. O cacau é o alimento com as mais altas taxas de antioxidantes do Planeta e é excepcionalmente rico em magnésio, o que é excelente para as artérias e para o sistema nervoso. Como se isso não bastasse, também protege dos radicais livres, que deterioram as artérias e o coração e aceleram o envelhecimento celular. Os nativos americanos também utilizavam o chocolate para acalmar a tosse e evitar a desidratação em casos de diarreia.

O QUE FAZER – No caso de estar a fazer dieta, opte pelo magro, porque tem menos gordura e o mesmo cálcio e proteínas.

VINHO

Um copinho protege o coração

ANTES Como qualquer bebida alcoólica, fazia mal à saúde.
AGORA Na década de 90, o vinho começou a ser alvo de um maior estudo, pois chegou-se à conclusão de que os franceses, apesar de terem uma dieta em que o queijo abunda (o que se associa a um maior risco de doenças cardiovasculares), tinham uma das taxas mais baixas no que se refere a estas maleitas. O segredo estava no consumo de vinho, que reduz a probabilidade de uma pessoa vir a ser vítima de ataque cardíaco. Outros estudos associaram a ingestão deste líquido a um menor risco de contrair cancro do pulmão ou da próstata.

O QUE FAZER – A chave é beber de forma regular e moderada, pois o excesso de álcool aumenta a possibilidade de se desenvolverem doenças hepáticas e renais.

CAFÉ

Não é para todos

ANTES Fazia mal ao coração e, a partir de uma certa idade, convinha reduzir o seu consumo ao mínimo.
AGORA Cerca de 20 mil estudos examinaram o impacto desta bebida na saúde e a conclusão geral é que os benefícios são maiores do que os prejuízos. Quem bebe dois a três cafés diariamente apresenta um risco menor de sofrer da doença de Parkinson, cancro do cólon, problemas de vesícula e cirrose hepática. Para mais, um estudo de Harvard concluiu que seis chávenas de café por dia ajudam a reduzir o risco de diabetes em 54 por cento nos homens e 30 por cento nas mulheres (sendo que o descafeínado tem metade desse efeito protector).

O QUE FAZER – Estas vantagens não significam que o café deva ser consumido sem restrição, já que grávidas, hipertensos, pessoas com azia, osteoporose, problemas de ansiedade ou insónias devem limitar a sua ingestão. Os especialistas aconselham duas a três chávenas por dia, com várias horas de intervalo.

WEBER SHANDWICK | D&E

ID: 13914634
Data: 22-05-2006

Mulher Moderna

Tiragem: 40000
País: Portugal
Âmbito: Femininas e Moda
Perid.: Semanal

Página: 28
Cores: Cor
Área: 20,03X25,26 cm2
Corte: 3 de 5

Memorandum

Alimentos a incluir na sua dieta

OVOS

Comer até dois por dia

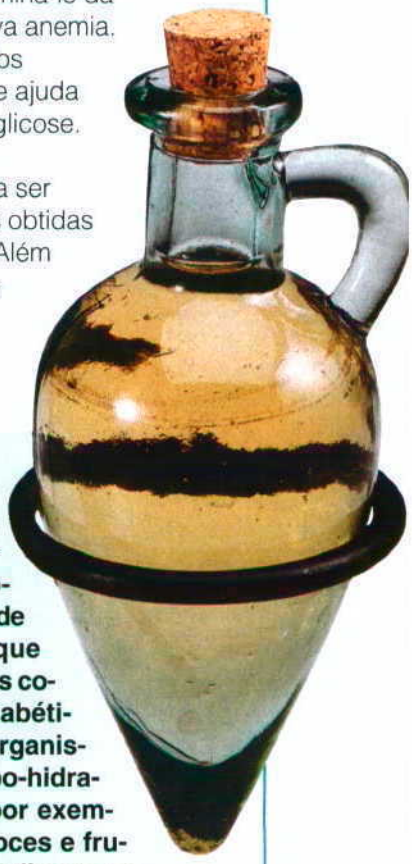
ANTES Como são ricos em colesterol, fazia mal às artérias e ao coração. Devia limitar-se o seu consumo a um máximo de três por semana.
AGORA O colesterol presente neste alimento ou, por exemplo, no marisco não é o mesmo que o sanguíneo ou plasmático. De facto, apenas um a três por cento do colesterol da dieta se transforma em colesterol sanguíneo. São as gorduras saturadas (presentes nos produtos lácteos, carnes e enchidos gordos) e as dos bolos e alimentos processados que aumentam as taxas de colesterol no sangue. Para mais, as gorduras saturadas reduzem a capacidade do organismo conseguir regulá-lo.

O QUE FAZER – É melhor comer os ovos sozinhos do que acompanhados por *bacon*, pois este produto é rico em gorduras saturadas. Estudos americanos mostraram que pessoas sãs, com dietas baixas em gorduras saturadas, podem consumir dois ovos por dia sem que se aumente o colesterol "mau". Uma investigação que contou com a participação de 1400 mulheres revelou que as que ingeriam pelo menos seis ovos por semana correm quase metade do risco de contrair cancro da mama do que as comiam apenas dois. Além disso, foi demonstrado que um pigmento da gema previne uma degeneração que é frequentemente causa de cegueira.

VINAGRE

Ajuda a controlar o excesso de açúcar

ANTES Era melhor eliminá-lo da dieta porque provocava anemia.
AGORA Alguns estudos mostram que o vinagre ajuda a reduzir os picos de glicose. Aliás, nos diabéticos as reduções chegam a ser quase equivalentes às obtidas através de fármacos. Além disso, muitas pessoas conseguem perdas de peso moderadas com a ingestão deste ingrediente.



O QUE FAZER – Duas colheres de vinagre no princípio da refeição (por exemplo, em saladas) podem reduzir os picos de insulina e glicose que costumam surgir após comer nas pessoas diabéticas tipo 2. É que o organismo converte os carbo-hidratos (presentes em, por exemplo, farinhas, pão, doces e fruta) dos alimentos em glicose, pelo que os diabéticos têm no vinagre uma arma útil para conseguir controlar o nível de açúcar no sangue.

OS OUTROS REIS

Cebolas
Reduz o colesterol, a tensão e o risco de cancro do cólon. Tem uma substância que inibe a actividade da substância responsável pela perda de massa óssea. Evita também as artrites e os resfriados.

Azeite de oliveira virgem
As gorduras reduzem o colesterol "mau", os antioxidantes minimizam a deterioração celular. Protege contra alguns cancros e tem um efeito anti-inflamatório.

Chá verde
Contém antioxidantes que inibem o crescimento de tumores.

Espinafres
Tem dois antioxidantes que evitam problemas de ordem degenerativa.

WEBER SHANDWICK | D&E

ID: 13914634
Data: 22-05-2006

Mulher Moderna

Tiragem: 40000
País: Portugal
Âmbito: Femininas e Moda
Perid.: Semanal

Página: 29
Cores: Cor
Área: 20,36X24,15 cm2
Corte: 4 de 5

Memorandum

ESPECIARIAS

Os pós mágicos

ANTES Convinha evitá-las porque danificavam o sistema digestivo.

AGORA Estes condimentos contêm altíssimas concentrações de uns químicos (que são compostos protectores derivados das plantas ao longo de milhões de anos de evolução) capazes de prevenir e, inclusivamente, tratar doenças. As mais vantajosas são:

Gengibre – Funciona como um analgésico ao reduzir a dor da artrite e tem um efeito cardioprotector semelhante à aspirina;

Açafrão – Descobriu-se que 80 por cento das células do cancro da próstata expostas ao antioxidante do açafrão acabam por autodestruir-se. É que este agente bloqueia a activação dos genes que estimulam o crescimento dos tumores, pelo que a sua eficácia contra o cancro da mama e do cólon está a ser estudada mais atentamente. Além disso, também se pensa que pode prevenir a doença de Alzheimer. A prova está no facto dos habitantes da Índia, que consomem muito açafrão, terem baixas taxas dessa enfermidade;

Canela – Foi comprovado que um grama de canela em pó por dia reduz os níveis de açúcar, colesterol "mau" e triglicéridos;

Malagueta – A substância que os torna picantes previne o cancro, especialmente o do pâncreas, e tem efeitos analgésicos.

DISTINGA AS BOAS DAS MÁS GORDURAS

Mais importante do que a quantidade de gorduras que se consome é o tipo delas.

- **As más estão presentes em carnes, enchidos, manteigas, azeites vegetais, bolos e alimentos processados.**
- **As saudáveis são de origem vegetal e estão presentes em, por exemplo, azeite de oliveira, soja ou abacate.**

CONSELHOS:

- **Cozinhe sempre com azeite de oliveira;**
- **Guarde a manteiga apenas para ocasiões especiais;**
- **Consuma peixe e frutos secos várias vezes durante a semana.**

O regresso às ementas primitivas

Alguns especialistas estão a aconselhar as pessoas a seguir uma dieta saudável semelhante à que era praticada na época do Paleolítico. Para tal, deve:

- Fazer uma alimentação variada e rica em verduras, fruta, legumes e frutos secos;
- Incluir peixe e quantidades sensatas de carnes de animais criados em liberdade;
- Pôr de parte os cereais e o leite.

DO SUPERMERCADO

Feijão-preto

Contém ácido fólico, cobre, zinco, magnésio e potássio.

Brócolos

As substâncias que contêm ajudam a reduzir o risco de cancro do estômago, do cólon e da mama.

Abacate

Tem potássio, que evita a hipertensão, e um conjunto de outras substâncias que combatem o cancro da próstata.

Alhos

As substâncias responsáveis pelo seu forte odor são também as que desempenham uma função cardioprotectora.

WEBER SHANDWICK | D&E

ID: 13914634	Mulher Moderna	Tiragem: 40000 País: Portugal Âmbito: Femininas e Moda Perid.: Semanal	Página: capa Cores: Cor Área: 6,38X2,26 cm2 Corte: 5 de 5	-
Data: 22-05-2006				

Memorandum