



10 alimentos que garantem boa saúde

Abril 2011

Saúde Online 1, Edição 1
<http://www.cenbrasil.org.br>

Confira alguns alimentos que garantem boa saúde e não podem faltar na sua mesa

Alguns **alimentos**, além de nutritivos, têm o poder de ajudar as mulheres a garantir a **boa saúde** e manter a beleza. Eles ajudam a aliviar os sintomas da TPM, controlar a ansiedade e **prevenir doenças**. Seleccionamos **10 alimentos que garantem boa saúde** e por isso, não podem faltar na sua mesa. Confira:

1. **Soja** – As isoflavonas ajudam a equilibrar as funções hormonais. O consumo de soja traz benefícios para as mulheres que sofrem com os desconfortos da menopausa, principalmente os calores repentinos. Além dos produtos a base de soja (iogurtes, leite, queijo), experimente acrescentar os grãos de soja na salada.

2. **Cenoura** – Rica em vitaminas, ajuda a eliminar a acne e controlar a oleosidade natural da pele. Contém silício e potássio, que facilitam a eliminação do excesso de líquido no organismo. Estimula o metabolismo e facilita a digestão. A grande quantidade de betacaroteno presente na cenoura diminui o risco de problemas de visão.

3. **Couve-flor** – A ingestão diária de ½ xícara (chá) de couve-flor

ajuda a reduzir os riscos de tumores nas mamas. Isso porque o vegetal contém substâncias que reduzem o nível do hormônio estrogênio, associado ao surgimento do câncer.

4. **Aveia** – Possui substâncias que estimulam o organismo a absorver menos gordura, ajudam a hidratar a pele, combater a celulite e a retenção de líquidos. As fibras da aveia fazem bem para o intestino e prolongam a sensação de saciedade.

5. **Goiaba** – Contém pouco açúcar e o suco da fruta ajuda a controlar as taxas de glicose no sangue, por isso é muito boa para quem tem diabetes. Combate infecções e hemorragias. Possui vitaminas A, B e C, cálcio, fósforo, ferro e fibras.

6. **Frango** – Fonte de proteína e de vitamina B6, a carne de frango alivia os sintomas da TPM. Como os alimentos verde-escuros também agem da mesma maneira no organismo, uma boa pedida é servir o frango com brócolis ou couve.

7. **Banana** – É uma das melhores fontes de potássio, que deixa a pressão sanguínea sob controle e é

importante para os músculos, evita as câibras. Protege de doenças cardíacas, evita o acúmulo de placas de gordura nas artérias.

8. **Mel** – Além de adoçante natural, o mel também ajuda nosso corpo a se defender das infecções provocadas pelas bactérias. Um copo de leite morno adoçado com 2 colheres (sopa) de mel antes de dormir ajuda a ter uma boa noite de sono.

9. **Azeite** – Tem ação antioxidante, evita o envelhecimento das células. É um grande aliado no combate às doenças cardíacas, aumenta o colesterol bom e reduz o ruim. Diminui em quatro vezes o risco de artrite na idade avançada.

10. **Castanhas** – Assim como as amêndoas, possuem gorduras insaturadas, que protegem o coração e reduzem o colesterol. Fonte de selênio e vitamina E, combatem a flacidez e retardam o envelhecimento dos tecidos. O ideal é consumir até 3 castanhas por dia para não engordar.

