



MELANCIA

Sabia que a melancia:

- É essencialmente constituída por água pelo que o seu consumo tem um excelente efeito diurético, além de muito refrescante;
- Tem também efeitos anti-oxidantes e fornece várias vitaminas e sais minerais.

Para experimentar:

- Coloque uma melancia no frigorífico durante duas horas.
- Corte em fatias grossas e volte a cortar em quadrados, retirando as sementes mas mantendo a casca.
- Disponha os quadrados de melancia num prato de servir e sobre eles, ponha um raminho de hortelã. Sirva bem fresco.

BENEFÍCIOS ASSOCIADOS AO CONSUMO DO PEIXE AZUL

Os peixes azuis, assim designados por apresentarem coloração azul esverdeada com reflexos prateados, englobam várias espécies pelágicas, entre as quais se destaca a sardinha, a cavala, a sarda, o atum, o biqueirão e o carapau.

Os peixes azuis caracterizam-se por apresentarem uma grande variação do teor anual da gordura, diferença que decorre de vários factores, nomeadamente, a época do ano, a idade, sexo, zona geográfica e disponibilidade alimentar.

Como é bem conhecido, a gordura destes peixes é muito saudável, devido à presença de ácidos gordos polinsaturados da série ómega 3 de cadeia longa, de que se destaca o ácido eicosapentaenóico (EPA) e o docosahexaenóico (DHA), que para além da sua importância nutricional, são também benéficos, nomeadamente na prevenção da doença cardiocascular, no controlo da hipertensão e diabetes, na artrite reumatóide e no tratamento de algumas formas de cancro.

Assim, em qualquer época do ano, o consumo de 150 gramas destas espécies é suficiente para satisfazer a dose diária recomendada para a prevenção primária da doença cardiovascular.



Valores médios (g/100 g)

	Verão		Inverno	
Carapau	Gordura:	7,5	Gordura:	1,4
	Ómega 3:	2,2	Ómega 3:	0,5
	EPA+DHA:	1,8	EPA+DHA:	0,4
Cavala	Gordura:	13,4	Gordura:	0,7
	Ómega 3:	4,1	Ómega 3:	0,4
	EPA+DHA:	3,3	EPA+DHA:	0,3
Sarda	Gordura:	11,7	Gordura:	1,0
	Ómega 3:	4,1	Ómega 3:	0,6
	EPA+DHA:	3,4	EPA+DHA:	0,5
Sardinha	Gordura:	18,4	Gordura:	1,2
	Ómega 3:	5,4	Ómega 3:	0,5
	EPA+DHA:	4,9	EPA+DHA:	0,4

OS MELHORES ALIMENTOS PARA COMBATER OS RADICAIS LIVRES

Um estudo concluiu que os seguintes alimentos (peso por peso e por ordem decrescente) possuem os melhores efeitos antioxidantes:

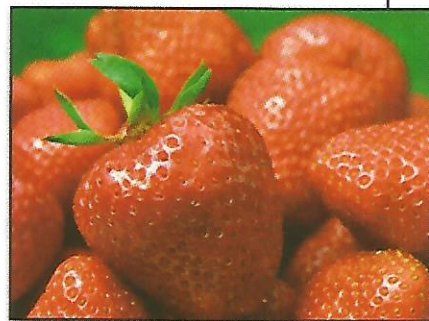
- | | | |
|-----------------|-----------------------|----------------|
| 1. Couve-galega | 4. Couves de Bruxelas | 7. Beterraba |
| 2. Morangos | 5. Ameixas | 8. Laranjas |
| 3. Espinafres | 6. Brócolos | 9. Uvas pretas |

BENEFÍCIOS DO MORANGO

Os morangos destacam-se pelo seu baixo valor calórico e ainda pelo seu elevado teor em água, fibra, vitamina C, ácido fólico, potássio, compostos fenólicos, nomeadamente os flavonóides, pectina e pigmentos vermelhos.

A vitamina C desempenha um papel importante como antioxidante, reforça o sistema imunitário e é fundamental na cicatrização de feridas.

Os flavonóides (antioxidantes) são importantes na defesa do nosso organismo contra os radicais livres, diminuindo o stress oxidativo e prevenindo o aparecimento de certas doenças como cancro e doenças cardiovasculares.



TOMAR SUPLEMENTOS DE VITAMINA E: CONSELHOS QUE DEVE REGISTRAR

A dose diária recomendada de vitamina E vai dos 7 mg para as mulheres dos 25 aos 74 anos até aos 10 mg para os homens do mesmo grupo etário. Como em vários estudos, a vitamina E revelou uma diversidade de potenciais benefícios para a saúde, alguns nutricionistas recomendam um suplemento diário de 130 a 530 mg.

- Dois estudos em grande escala sugerem a ingestão diária de mais de 65 mg de vitamina E (mais do que se obtém unicamente através da alimentação) durante dois anos, pode ter protegido os participantes de doenças cardíacas.
- Estudos demonstraram que 270 mg diários de vitamina E sintética podem ajudar a evitar doenças cardíacas, assim como a vitamina E natural, e que doses diárias de 270 a 530 mg podem diminuir o risco de crise cardíaca.
- Um estudo demonstrou que 50 mg diários de vitamina E durante cinco a oito anos podem reduzir o risco de cancro da próstata e a incidência de morte por essa doença.
- Suplementos de vitamina E podem ajudar a prevenir as cataratas e a reduzir as lesões da pele, incluindo o melanoma, provocadas pela exposição ao sol.
- O tratamento com vitamina E pode também deter a progressão da doença de Alzheimer

