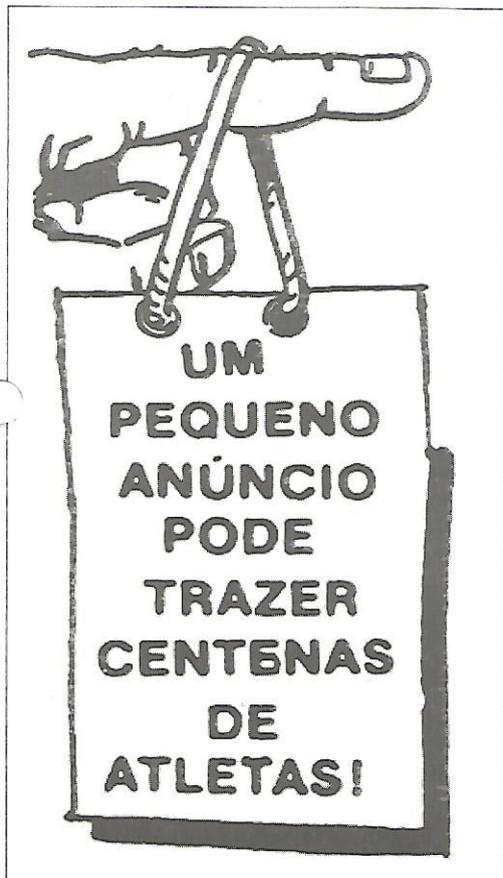


física de determinado momento, ou seja, que a razão do sucedido dever-se-á exclusivamente à sua pessoa, servirá de atenuante à culpabilidade que ninguém deseja atribuir a si próprio, pelo que a emoção demonstrada procurará uma neutralidade conveniente.

A terminar, julgamos de interesse manifestar a opinião de que se abordou, muito resumidamente, um aspecto que, segundo cremos, não foi até hoje escarpelizado, quer no terreno quer sob o ponto de vista laboratorial, com a atenção que deveria ter. O comportamento do Homem perante as mil e uma facetas que envolvem a actividade da prática desportiva, fenómeno que, cada vez mais, mobiliza as atenções mundiais das esferas mais diversas, ainda mantém vários esconderijos pouco violados, mas que um dia, que não virá longe, irão ser devidamente patenteados e abertos ao conhecimento das populações. Elas merecem tal desfecho, tanto mais que foram elas, exclusivamente elas, a dinamizar, a incrementar e a divulgar o fenómeno da prática do Desporto!... ■



**SUMO DE...**

**BETERRABA...**

**... E VOCÊ VOA!**

**N**as histórias hilariantes de Asterix bastava a ingestão de uma colher da poção mágica feita pelo druida para se ficar com um vigor de fazer inveja a Hercules...

No Desporto também, por vezes, surgem suplementos de base natural rotulados de propriedades muito especiais. Lembrem-se do famoso "leite de rena" dos finlandeses ou do "sangue de tartaruga" dos chineses? Pois bem, agora, e muito a serio, o prestigiado "Jornal of Applied Physiology" publicou um texto do cientista Dr. Andy Jones, revelando que o consumo regular de sumo de beterraba possibilita uma melhoria de 5 a 10% da performance física, estimulando a circulação sanguínea e aumentando a produção de glóbulos vermelhos, combatendo assim os estados de anemia, ou melhor, os défices dos níveis de ferro no organismo. O Dr. Jones revela ainda que a ingestão de um copo de sumo de beterraba diluído em água, duas horas antes de um esforço físico prolongado é muito favorável ao bom desenrolar a prestação desportiva.

Claro que o melhor será fazer esta experiência em algumas sessões de treino e só depois tentar a "poção mágica" numa competição e isto de maneira a evitar problemas digestivos, pois as estatísticas dizem-nos que um em cada três maratonistas, sofrem deste mal durante as competições de fundo.

Cada 100 gramas de beterraba contém, em média:

Calorias - 50kcal  
Proteínas - 3g  
Gorduras - 0g  
Vitamina A - 2 U.I.  
Vitamina B1 (Tiamina) - 50 mcg  
Vitamina B2 (Riboflavina) - 50 mcg  
Vitamina B5 (Niacina) - 0,600 mg  
Vitamina C (Ácido ascórbico) - 35,2 mg  
Potássio - 350 mg  
Sódio - 95 mg  
Fósforo - 40 mg  
Cálcio - 25 mg  
Zinco - 0 mg  
Ferro - 2,50 mg  
Manganês - 0,5 mg

