



ESCOLHER BEM OS ALIMENTOS...

Mais do que o valor nutritivo ou as qualidades de certos alimentos, a verdade é que o Homem de hoje continua a escolher os alimentos que integram as suas refeições muito em função dos seus gostos pessoais. A par desta realidade, existe uma outra que tem em atenção o teor vitamínico dos vários grupos alimentares. Na realidade, é fácil para qualquer um encontrar tabelas bastante actualizadas quanto à composição deste ou daquele ingrediente, mas, chegada a hora da refeição, muito é consumido em função do paladar e do gosto individual.

Para uns, refeição sem salada não é refeição, enquanto que, para outros, se faltar a carne, o dia já não é o mesmo.

É certo que, actualmente, todos sabem ser necessário comer fruta, optar por um bom pequeno-almoço, variar com regularidade os ingredientes que ingere, mas, apesar de tudo isto, muitos de nós ainda se perguntam por que razão devem comer peixe quando gostam muito mais de carne.

É exactamente a pensar em todos estes que publicamos o quadro em anexo, que tem como principal objectivo conseguir de forma prática e directa que cada leitor se aperceba dos benefícios de

alguns dos alimentos mais consumidos pela população.

Assim, por exemplo, a maçã apresenta na sua composição ingredientes que podem proteger o coração, evitar constipações, diarreia, para além de melhorar a capacidade pulmonar e, ainda, amortecer os impactos às articulações. Por sua vez, as coxas poderão prevenir o cancro, evitar a prisão de ventre, atenuar a hemorroidal, para além de ajudar a perder peso...

E porque não temperar a comida com alho, já que este apresenta qualidades que baixam o colesterol, controlam a pressão arterial, combatem os fungos e certas matérias? E a moda do chá verde, tão popular agora em Portugal, nomeadamente junto das jovens? O que é que ele fará? O quadro mostra-nos que ajuda a perder peso, "limpa" o organismo e protege contra o cancro e problemas coronários.

Estamos em crer estar perante um quadro que muitos dos nossos leitores irão consultar, e embora não haja um completo cunho científico nesta amostragem, a verdade é que ela é baseada no saber popular e de um certo "passar palavra" cujo alcance talvez seja muito mais útil do que saber que uma laranja pode conter até um 20 miligramas de vitamina C. OU que qualquer outro alimento talvez possibilite x calorias ■



SPARIDON

Maçã	Protege o seu coração	Evita constipação	Bloqueia a diarreia	Melhora capacidade dos pulmões	Amortece as articulações
Damasco	Previne o cancro	Controla a pressão arterial	Poupa a sua visão	Protege contra a doença de Alzheimer	Tarda o envelhecimento
Alcachofra	Ajuda na digestão	Baixa o colesterol	Protege o seu coração	Estabiliza o açúcar no sangue	Protege contra doenças do fígado
Abacate	Combate as diabetes	Baixa o colesterol	Previne as trombozes AVC	Controla pressão arterial	Suaviza a pele
Banana	Protege o seu coração	Atenua a tosse	Fortalece os ossos	Controla a pressão arterial	Bloqueia a diarreia
Feijão	Evita constipações	Atenua a hemorroidal	Baixa o colesterol	Previne o cancro	Estabiliza o açúcar no sangue
Beterraba	Controla a pressão arterial	Previne o cancro	Fortalece os ossos	Protege o seu coração	Ajuda a perder peso
Baga de Mirtilho	Previne o cancro	Protege o seu coração	Estabiliza o açúcar no sangue	Estimula a memória	Evita a Constipação
Brócolos	Fortalece os Ossos	Poupa a Visão	Previne o cancro	Protege o seu coração	Controla a pressão arterial
Couve	Previne o cancro	Evita a prisão ventre	Ajuda a perder peso	Protege o seu coração	Atenua a hemorroidal
Melão	Poupa a Visão	Controla a pressão arterial	Baixa o colesterol	Previne o cancro	Fortalece o sistema imunitário
Cenoura	Poupa a Visão	Protege o seu coração	Evita a prisão de ventre	Previne o cancro	Ajuda a perder peso
Couve-Flor	Previne o cancro da Próstata	Previne o cancro da Mama	Fortalece os ossos	Elimina escoriações	Previne a doença do coração
Cereja	Protege o seu Coração	Previne o cancro	Acaba com as insónias	Tarda o envelhecimento	Protege contra a doença de Alzheimer
Castanha	Ajuda a perder peso	Protege o seu coração	Baixa o colesterol	Previne o cancro	Controla a pressão arterial
Alho	Ajuda na digestão	Suaviza as dores da garganta	Remove abscessos	Previne o cancro	Fortalece o sistema imunitário
Figo	Ajuda a perder peso	Previne as trombozes AVC	Baixa o colesterol	Previne o cancro	Controla a pressão arterial
Peixe	Protege o seu coração	Estimula a memória	Protege o seu coração	Previne o cancro	Fortalece o sistema imunitário
Linho	Ajuda a digestão	Combate as diabetes	Protege o seu coração	Fortalece o cérebro	Fortalece o sistema imunitário
Alho	Baixa o colesterol	Controla a pressão arterial	Previne o cancro	Mata bactérias	Combate Fungos
Toranja	Protege contra ataques cardíacos	Promove a perda de peso	Previne as trombozes AVC	Previne o cancro da Próstata	Baixa o colesterol
Uva	Poupa a Visão	Previne pedra nos rins	Previne o cancro	Aumenta o fluxo de sangue	Protege o seu coração
Chá Verde	Previne o cancro	Protege o seu coração	Previne as trombozes AVC	Ajuda a perder peso	Mata bactérias
Mel	Cura Feridas	Ajuda a digestão	Previne contra Úlceras	Aumenta a energia	Combate alergias
Limão	Previne o cancro	Protege o seu coração	Controla a pressão arterial	Suaviza a pele	Elimina o escorbuto
Líma	Previne o cancro	Protege o seu coração	Controla a pressão arterial	Suaviza a pele	Elimina o escorbuto
Manga	Previne o cancro	Estimula a memória	Regula a tiroide	Ajuda na digestão	Protege contra a doença de Alzheimer
Cogumelo	Controla a pressão arterial	Baixa o colesterol	Mata bactérias	Previne o cancro	Fortalece os ossos
Aveia	Baixa o colesterol	Previne o cancro	Combate a diabetes	Evita constipação	Suaviza a pele
Azeite doce	Protege o seu coração	Ajuda a perder peso	Previne o cancro	Combate a diabetes	Suaviza a pele
Cebola	Reduz risco de ataque cardíaco	Previne o cancro	Mata bactérias	Baixa o colesterol	Combate Fungos
Laranjas	Fortalece o sistema imunitário	Previne o cancro	Protege o seu coração	Favorece a respiração	Elimina o escorbuto
Peras	Evita a Constipação	Previne o cancro	Previne as trombozes AVC	Ajuda a digestão	
Ananás	Fortalece os ossos	Alivia a febre	Ajuda a digestão	Bloqueia a diarreia	
Amêixas	Tarda o envelhecimento	Evita Constipação	Estimula a memória	Baixa o colesterol	Protege contra doença do coração
Arroz	Protege o seu coração	Combate a diabetes	Previne pedra nos rins	Previne o cancro	Previne as trombozes AVC
Morango	Previne o cancro	Protege o seu coração	Estimula a memória	Acalma o stress	
Batata doce	Poupa a sua Visão	Levanta a disposição	Combate o Cancro	Fortalece os ossos	
Tomate	Previne o cancro na próstata	Previne o cancro	Baixa o colesterol	Protege o seu Coração	
Nozes	Baixa o colesterol	Previne o cancro	Estimula a memória	Melhora a disposição	Protege contra doenças do coração
Água	Ajuda a perder peso	Previne o cancro	Previne pedra nos rins	Suaviza a pele	
Melância	Previne o cancro na próstata	Promove a perda de peso	Baixa o colesterol	Previne as trombozes AVC	Controla a pressão arterial
Germén do trigo	Previne o cancro na próstata e do Cólon	Evita Constipação	Baixa o colesterol	Previne as trombozes AVC	Melhora a digestão
Farelo de trigo	Previne o cancro na próstata e do Cólon	Evita Constipação	Baixa o colesterol	Previne as trombozes AVC	Melhora a digestão
Yogurte	Previne Úlceras	Fortalece os ossos	Baixa o colesterol	Fortalece o sistema imunitário	Melhora a digestão

