



Alimente a saúde de seu filho para sempre

CRIANDO hábitos alimentares saudáveis em seu filho, desde cedo, você estará cuidando para que ele os cultive no futuro e, assim, tenha mais saúde até chegar à terceira idade, inclusive aumentando sua expectativa de vida. É muito fácil:



- ◆ Ofereça-lhe os alimentos certos, na hora certa.
- ◆ O clima deve ser descontraído durante as refeições.
- ◆ Proporcione a seu filho uma dieta rica, variada e com muitos alimentos frescos.
- ◆ Evite alimentos industrializados, gorduras e açúcar.
- ◆ Sirva frutas entre as refeições e não doces ou biscoitos.
- ◆ Evite servir líquidos durante as refeições; Se não tiver jeito, dê-lhe um pouco de água ou de suco de frutas diluído.

(adaptado de matéria do Guia AN da Vida Saudável)

Soja previne câncer

Acientista Amy Lee da Universidade do Sul da Califórnia (EUA) descobriu que a genisteína, hormônio encontrado na soja, tem papel fundamental na supressão do crescimento de células cancerosas. A incidência muito baixa de câncer de mama, cólon e próstata na Ásia deve-se à alimentação rica em soja. A genisteína reduz a resposta celular ao estresse. A genisteína porém, não possui nenhum efeito sobre as células saudáveis.

(extraído da revista da Oxidologia de 07/98)

Adoçante Natural

MUITO difundida principalmente no Japão, a **Stévia** foi descoberta em 1905. De suas folhas se extrai o esteviosídeo, edulcorante natural com poder adoçante 300 vezes maior que o do açúcar de cana. Não produz cárie, não é calórico e nem tóxico. Segundo a nutricionista Andrea Zaccaro, da RG Nutri, os adoçantes à base de stévia são saudáveis e podem ser consumidos por qualquer pessoa. Quanto ao aspartame e à sacarina, há diversas pesquisas contra-indicando seu uso.

(adaptado de matéria da Folha de São Paulo de 3/1/02)

Superpoderosas

VOCÊ sabia que as flores do **brócolis** são ricas em ferro (evita a anemia) enquanto suas folhas fornecem uma porção generosa de vitamina A (essencial para a pele e para os olhos)? E que a **salsa** é campeã de vitamina C (auxilia o combate a Infecções)? Para incentivar o consumo destes alimentos, que têm um lugar garantido numa dieta saudável, a Embrapa lançou um guia com os teores de calorias, fibras, vitaminas e minerais de 53 hortaliças. Custa R\$ 2,50, mais R\$ 1,50 para despesas postais. À venda pelo tel. (61) 385-9110.



JOGO RÁPIDO

PARA ser considerado uma boa fonte de fibras, o alimento deve conter 3 gramas de fibra solúvel em cada 100 gramas do produto. Portanto fique atento aos rótulos.

Cereais para o Cérebro

MAIS um bom motivo para incluir cereais integrais no seu desjejum. Uma pesquisa inglesa mostrou que esse tipo de alimento melhora a saúde mental, diminuindo o estresse e o cansaço. Além disto, os cereais também contribuem para que o raciocínio fique mais ágil.

(adaptado de matéria da revista Isto É de 17/04/2002)

Quanto mais cor, melhor

ROXO, vermelho, amarelo ou laranja, branco, marrom e verde. Coloque todas estas cores no prato e aumente as defesas do seu corpo. Esse arco-íris pode ser obtido consumindo de 5 a 9 vegetais e cereais por dia, um de cada tipo. Cada cor contribui com benefícios próprios.

(adaptado de matéria da revista Tudo de 17/05/2002)

" Querer é o caminho para o sucesso. Persistência é o veículo no qual se chega lá." (Dirk Wolter)