



Dicas de mesa

COLOCAR quantidades pequenas de cada tipo de alimento e pensar 2 vezes na hora de repetir o prato. Será que você realmente está com fome ou vai pensar nisso somente quando estiver acabando o segundo prato? E na hora da sobremesa? Frutas “magras”, como abacaxi, maçã, morango ou mexerica, são ótimas substitutas para os doces. Claro que você pode, um dia ou dois na semana, comer alimentos um pouco mais calóricos, mas sem exageros. Sua saúde agradece! E a de sua pele também.



(adaptado de matéria do livreto "Seu Bem-Estar - Dicas para uma Pele Saudável" Cia. Melhoramentos)

Meditação

AMEDITAÇÃO não é uma prática exótica, difícil, que requer que se entoem mantras ou adote a posição de lotus. Na verdade, se você repetiu várias vezes uma prece ou fixou o olhar por alguns instantes em um ponto - como o mar ou uma fogueira - já se encontra no caminho certo para aprender a meditar. A meditação é uma forma de relaxamento que responde por alívio da tensão muscular, redução da ansiedade e declínio na atividade dos hormônios do estresse. Evidências científicas mostraram uma série de benefícios como: alívio de enxaqueca, melhora da psoríase, dores crônicas e no tratamento do câncer.

(adaptado de matéria da Seleções de Maio de 2003)

Doce Descoberta

ESTUDOS recentes revelam que o mel contém muitos dos antioxidantes encontrados em frutas, verduras e legumes (em geral, quanto mais escuro o mel, maior o teor de antioxidantes). Tem ainda pequenas quantidades de vitaminas, minerais e aminoácidos, sendo um ótimo substituto para o açúcar refinado, que não traz benefício algum. O mel também é ótimo para pessoas ativas. Estimulante, oferece energia, reduz o cansaço e melhora o desempenho atlético. E mais: pode aliviar a dor de garganta, tomado puro.

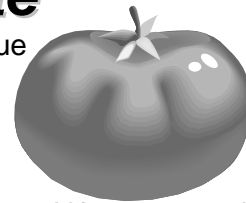
(adaptado de matéria da Seleções de Maio de 2003)

Sirva-se ! (II)

CONTINUANDO a matéria do número anterior desta vez apresentamos as propriedades e os benefícios do tomate e da castanha-do-Pará.

Tomate

OLICOPENO, pigmento que dá cor ao tomate, é considerado uma arma poderosa na prevenção do câncer de próstata. Ao mesmo tempo fortalece o sistema imunológico. Há dezenas de estudos sobre a substância. Um deles, provavelmente o maior, foi conduzido por médicos da Faculdade de Saúde Pública de Harvard (EUA). De 1986 a 1998, foram analisados os hábitos alimentares de quase cinquenta mil homens. Entre aqueles que consumiam o molho de tomate duas vezes por semana, a incidência de câncer de próstata era 23% menor. Os benefícios do licopeno são maiores se o tomate for cozido e acompanhado de um fiozinho de azeite. Desta forma ele é mais bem absorvido pelo organismo.



Castanha-do-Pará

ACASTANHA-DO-PARÁ é um alimento rico em gorduras benéficas: as monoinsaturadas, abundantes também no azeite, e as poliinsaturadas, encontradas nos peixes. Por causa disto, ela é uma aliada natural do coração. Ajuda a baixar os níveis do colesterol ruim e a aumentar os do colesterol bom. O alimento é também uma das apostas dos cientistas para retardar o envelhecimento, graças às altas concentrações de selênio. O selênio é um mineral que previne alguns tipos de câncer, em especial os de mama e próstata. Para obter todas as vantagens oferecidas pela castanha-do-Pará, bastam três unidades por dia. (continua)

(adaptado de matéria da revista Veja Saúde 11/02)

JOGO RÁPIDO

22.121 Este é o número de casos de intoxicação por uso indevido de remédios no Brasil, só no ano de 2.000.

(publicado na revista Seleções de 02/03)

“As vitórias só têm sentido quando levam à felicidade”. (Roberto Shinyashiki)