

Alimentos para a beleza *saúde*

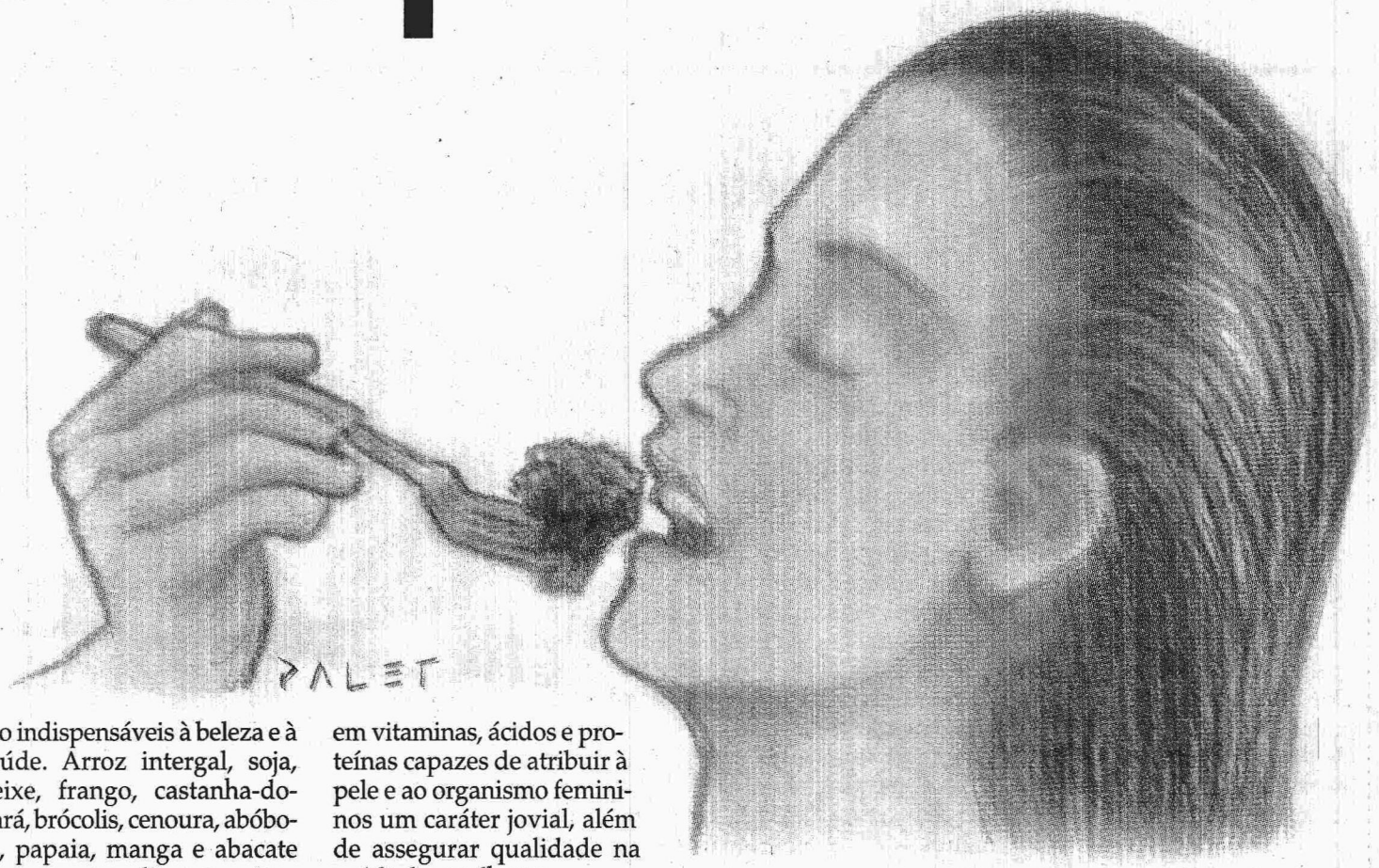
MULHERES CONTAM COM ALIADOS MAIS SIMPLES QUE OS CREMES PARA MANTER SAÚDE E JUVENTUDE

Para prolongar a juventude e manter a boa forma física, as mulheres contam com aliados mais simples do que cremes de última geração e técnicas cosméticas: os alimentos que ajudam a combater os radicais livres e os que equilibram o metabolismo.

A nutricionista Tânia Rodrigues preparou para o site *Salutia.com* uma lista dos onze alimentos que sempre devem estar presentes na dieta. Com ações antioxidantes, que retardam o envelhecimento, eles

são indispensáveis à beleza e à saúde. Arroz integral, soja, peixe, frango, castanha-do-pará, brócolis, cenoura, abóbora, papaia, manga e abacate são os santos alimentos ricos

em vitaminas, ácidos e proteínas capazes de atribuir à pele e ao organismo feminino um caráter jovial, além de assegurar qualidade na saúde das mulheres.



► O PODER DOS FRUTOS

Arroz integral – Rico em fibras, mantém o bom funcionamento do intestino e facilita a eliminação de toxinas. O resultado é visível. Os cabelos se tornam brilhantes e a pele fica mais viçosa. Boa fonte de vitaminas B e E, além de minerais, como manganês, zinco e cobre, que agem contra o envelhecimento precoce.

Soja – Proteína vegetal, estimula a produção de estrógeno (hormônio feminino). Quem a consome a partir dos 40 anos evita sintomas do climatério, como calores repentinos e secura vaginal. Pode ser ingerida em

grãos ou em extratos industrializados com sabor de frutas.

Peixe – Suas proteínas contêm os aminoácidos essenciais à formação de anticorpos e à renovação dos tecidos. Rico em fósforo, potássio e cálcio, fortalece músculos, ossos e dentes. Com menor teor de gordura (especialmente os de água salgada), produz pouco colesterol LDL (ruim) e eleva os níveis de HDL, conhecido como bom.

Frango – Fonte de proteína, fortalece o sistema imunológico. Também fornece zinco e cobre

(minerais antioxidantes), além de ferro. A pele do frango deve ser desprezada, porque concentra altos índices de colesterol.

Castanha -do-pará – Riquíssima em selênio e vitamina E, essa semente oleaginosa combate os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento. Uma única castanha tem 42 calorias e 60 gramas de selênio, cota de que o organismo necessita diariamente. Não deve ser consumida em excesso, já que 100 gramas (quinze unidades) contêm 636 calorias.

Brócolis – Os flavonóides,

substâncias que mantêm verdes seus talos e buquês, retardam o envelhecimento. Rico em vitaminas do complexo B, cálcio, ferro e magnésio, combate a fadiga e a anemia, favorece a concentração e a memória, melhora o humor. As fibras presentes nos talos ajudam a evitar o câncer do intestino. Pouco calórico, pode ser consumido à vontade: 100 gramas (três buquês) contêm 36 calorias.

Cenoura, abóbora, papaia e manga – Legumes e frutas alaranjados são boas fontes de betacaroteno, cuja ação é combater

os radicais livres. No organismo, essa substância se transforma em vitamina A, que fortalece o sistema imunológico, protege as mucosas do nariz e da garganta, previne infecções respiratórias, favorece a renovação da pele.

Abacate – Apesar de altamente calórico (uma fatia contém 100 calorias), é rico em glutatona, substância antioxidante. Protege as artérias do coração contra os efeitos maléficos da gordura. Tem vitaminas A (ótima para pele e cabelo), C (acelera a cicatrização) e cálcio (previne a osteoporose, doença que enfraquece os ossos).