



UM VEGETAL QUASE PERFEITO

O brócolis e o sulforafano combatem as principais doenças do ser humano

Difícilmente as crianças farão igual àquela do comercial de televisão, que pedia insistentemente para a mãe comprar brócolis. E é bem provável que a maioria dos adultos também queira distância desse vegetal. Porém, uma pesquisa da Universidade de Warwick, na Inglaterra mostra que essa cultura precisa ser revista, pois comprovou que o brócolis atua contra o câncer e o diabetes.

O estudo mostrou que este vegetal combate a proliferação do câncer, pois contém a substância sulforafano. Ela inibe a formação do câncer nas células, e também pode ser encontrado na couve-flor, couve e repolho. Como já se sabia, por meio de estudos anteriores, o brócolis é rico em ácido fólico, flavonóides, carotenóides e indoles, todos elementos anticancerígenos.

Contra o diabetes, o sulforafano também é um elemento importante, pois protege as veias do excesso de açúcar. Atua também contra a pressão alta, pois estimula as enzimas que combatem este mal.



Segundo pesquisa da Universidade de Agricultura de Tóquio, no Japão, o brócolis também ajuda a regular o colesterol. Além de todas essas substâncias, o brócolis ainda tem vários componentes antioxidantes, que combatem os radicais livres.

Fonte: http://saude.abril.uol.com.br/edicoes/0306/nutricao/conteudo_408725.shtml

Dieta do CHÁ BRANCO

Você sonha com um chá que tenha os poderes do verde, mas sem o sabor amargo?

Pode comemorar: ele existe! E é capaz de acelerar ainda mais os resultados da dieta.

Os dois são extraídos da *Camellia sinensis*. Então, o que faz o branco ser mais potente? O momento da colheita. Suas folhas são retiradas muito jovens, antes de entrarem no processo de oxidação. Nessa fase, quando ainda estão cobertas por uma penugem esbranquiçada (daí o nome chá branco), concentram catequinas e polifenóis – substâncias altamente antioxidantes e termogênicas (capazes de acelerar o ritmo do metabolismo) – em uma dose 40% maior. Quer dizer que o chá branco pode emagrecer 40% mais que o verde? Ainda faltam estudos científicos comprovando todo esse poder. Mas os especialistas acreditam que a diferença é boa.

Fonte: Revista Boa Forma. Ano 23, no 4.



LASANHA DE BERINJELA COM QUEIJO COTTAGE

Passo a passo:
Ligue o forno à temperatura média. Cozinhe as fatias de berinjela no vapor até ficarem al dente. Reserve a berinjela sobre um pano seco. Numa frigideira, refogue o alho, a cebola e os tomates em 1 colher (sopa) de azeite de oliva. Acrescente o manjericão, misture com cuidado e acerte o sal. Retire do fogo. Unte uma assadeira refratária (30 cm x 20 cm) com 1 colher (sopa) de azeite de oliva e monte camadas alternadas de berinjela, queijo cottage e o refogado de tomate. Por fim, polvilhe o parmesão misturado com a noz-moscada e regar com o azeite de oliva restante. Leve ao forno por 35 minutos, ou até a superfície dourar. Retire do forno e sirva quente ou fria.

Ingredientes:
2 colheres(sopa) de queijo parmesão ralado
3 colheres (sopa) de manjericão picado
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 e ½ xícaras (chá) de queijo cottage
4 tomates médios picados em cubos pequenos
2 berinjelas médias cortadas em tiras finas
Sal e noz-moscada moída a gosto
1 dente de alho amassado
1 cebola média picada



PELE OIL FREE

Não tem segredo: para manter seu rosto livre do brilho excessivo, que costuma aparecer ou se intensificar - basta limpar, tonificar, hidratar e esfoliar do jeito certo.

Você lava o rosto e... nada. Passa um lenço de papel e... nada. O suor, misturado com a oleosidade natural da cútis, forma uma camada brilhante e pegajosa, difícil de ser vencida. Isso acontece porque a pele oleosa, como o próprio nome diz, se caracteriza pela produção excessiva de gordura, que provoca a abertura dos poros, principalmente na zona central da face (testa, nariz e queixo). Em geral, ela é bem resistente, tolerando melhor as agressões e envelhecendo mais lentamente. O problema tende a se acentuar quando os termômetros sobem, pois o calor estimula a produção das glândulas sebáceas (que produzem o sebo) e das sudoríparas (responsáveis pelo suor). Para driblar esse fato, a alternativa é redobrar os cuidados diários, seguindo um ritual de limpeza, tonificação, nutrição e esfoliação com produtos isentos de óleo (oil free) em sua formulação, para equilibrar esse processo natural e aliviar o desconforto.

Fonte: Revista Corpo a corpo. Ano II, no 2.

ALIMENTE SEU CÉREBRO

É hora da cozinha e do laboratório trabalharem juntos para fornecer tudo que é preciso para nossa massa cinzenta.

Primeiro, é a vez da colina. Esse nutriente precioso, presente na gema de ovo, fígado, peixes e couve-flor, é necessário para a neurogênese (produção das novas células nervosas). Outra substância importante é a glutamina. Ela é necessária para compor o material genético das células novas. A

sua fonte principal é o ovo.

Os ácidos graxos ômega-3, além de participarem na formação das células novas, participam da proteção das células existentes. Eles se incorporam nas membranas celulares e promovem ação antioxidante, protegendo as células. Os ômega-3 melhoram também a função cognitiva, afastam o mau humor e reduzem a ansiedade.

O cérebro também consome uma grande quantidade de glicose, portanto, comer massas, pães e arroz é muito importante.

Entre as vitaminas, lideram as do complexo B.

Fonte: Revista Saúde Abril – 2008.



ALIMENTOS PODEROSOS

A Natureza oferece diversos alimentos para quem quer buscar uma fonte natural de combate à ansiedade. Há desde os mais conhecidos, como a camomila, até o mulungu. Camomila é boa, mas não é todo mundo que reage bem. O mulungu é poderoso, acalma; muitas vezes ele é usado até para substituir algumas medicações, uma recomendação é o preparo do chá com sua casca.

Entre os chás mais conhecidos, pode-se associar erva-doce com erva cidreira, que ajuda a reduzir a ansiedade. O capim-cidreira melhora a parede intestinal, a digestão e inibe a formação de gases; por sua própria característica fitoquímica, ele reduz a ansiedade e acalma.

Fonte: Revista Corpo a corpo. Ano 2, no 18.



CHÁS	EFEITOS
Camomila	Combate a ansiedade
Mulungu	Calmante natural
Erva doce com Erva cidreira	Ajuda a reduzir a ansiedade
Capim cidreira	Melhora a digestão Inibe a formação de gases Reduz ansiedade Efeito calmante

MULHERES CONSOMEM MAIS ALIMENTOS NATURAIS

Consumo também está associado à maior escolaridade

Segundo uma pesquisa realizada por uma nutricionista da Faculdade de Saúde Pública da USP, as mulheres consomem mais frutas, legumes e verduras que os homens.

Os resultados mostraram que, tanto em homens quanto em mulheres, o consumo regular desses alimentos está associado à maior idade e escolaridade, à atividade física regular e à menor densidade domiciliar. Porém, as mulheres apresentaram menor frequência no hábito de fumar e no consumo de laticínios.

Outra pesquisa, realizada pelo Ministério da Saúde, mostrou que 27% das mulheres consomem a quantidade ideal indicada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), ou seja, cinco porções diárias de frutas,



hortaliças e legumes. Apenas 18% dos homens possuem este hábito.

De acordo com uma conceituada nutróloga da Universidade Metodista de São Paulo, a explicação para este fato está na busca pela estética, mais presente no cotidiano feminino, que faz com que elas procurem especialistas para orientá-las tanto nas atividades físicas quanto na alimentação. Entre os homens, a taxa de sedentarismo é maior, o que mostra um "relaxamento" com relação à saúde e estética.

Fontes: <http://www.metodista.br/rronline/ciencia-e-saude/apenas-23-dos-paulistas-consomem-verduras-legumes-e-frutas-diz-pesquisa/>
<http://www.usp.br/agen/repgs/2006/pags/152.htm>