



## Vitamina de Morango

### Ingredientes

- 100 g de morango
- 150 ml de leite de soja sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de extrato de soja
- 55 g de tofu firme
- 1 colher (sopa) de creme de soja ou creme de leite
- Estévia ou outro adoçante a gosto

### Modo de Preparo

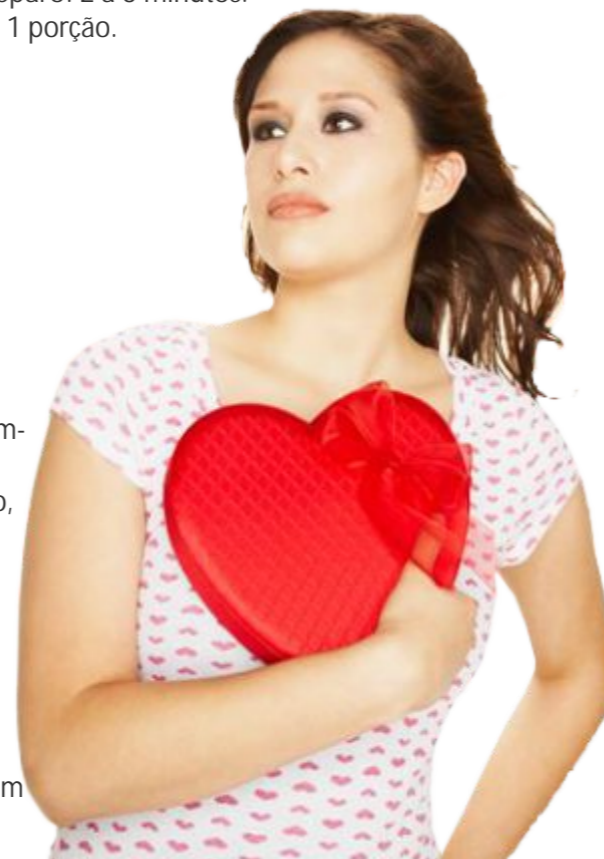
1. Coloque o morango, o leite e o extrato de soja, o tofu e o creme de soja (ou creme de leite) no

liquidificador e bata durante 15 segundos, até obter uma mistura homogênea. Você pode usar também um processador ou um mixer.

2. Adoce a gosto e sirva imediatamente.

Tempo de preparo: 2 a 3 minutos.

Rendimento: 1 porção.



## Cuide do seu coração

Afaste o infarto com o quarteto: potássio, magnésio, cálcio e amendoim

Juntos, o potássio, o magnésio, o cálcio e o amendoim, são muito eficazes no combate à hipertensão arterial. Segundo um trabalho recém-publicado no periódico científico The Journal of Clinical Hypertension, esses nutrientes atuam no calibre dos vasos ora contra o estreitamento, ora facilitando a dilatação. Portanto, quando o trio de minerais vai à mesa, o sangue flui sem apertos e o peito fica mais protegido.

Apostar no amendoim é uma boa pedida para baixar as taxas de colesterol, de acordo com pesquisadores do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, mas ainda não se sabe direito o mecanismo de ação. Portanto, enquanto não elucidam essa atuação, a dica é não exagerar no consumo, um punhado basta, já que o amendoim é bem calórico.

## Alho para ficar jovem

Que o alho cru estimula o sistema imunológico a reagir contra uma série de doenças – de gripe a câncer - já se sabia. Você não gosta? Temos uma novidade: se for assado, refogado ou frito tem ainda mais poder antioxidante, o que aumenta sua capacidade de combater os radicais livres, mantendo a pele jovem. Essa foi a conclusão de um estudo da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP). O calor potencializa o poder antioxidante do alho, mas anula a alicina – substância responsável pela sua ação antibiótica. O ideal, portanto, é consumi-lo das duas maneiras e ganhar todos os benefícios.



Consulte seu médico!

Fonte: Revista Boa Forma. Ano 23, no 3.

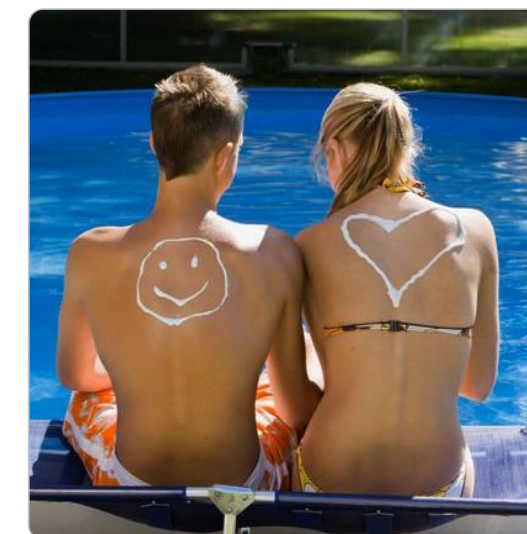
## Filtro solar: blinda a pele contra as manchas

Não tem jeito: a única forma de prevenir o problema é usando muito protetor solar.

Tem que passar filtro todo dia – até na cidade e com céu nublado. Quem já teve a infelicidade de se deparar com o melasma (mancha) deve usar o fator de proteção 50, caso contrário basta usar FPS 30. Na praia, o ideal é usar chapéu, ficar debaixo do guarda-sol e reaplicar o filtro a cada hora. Basta um dia de sol sem o devido cuidado, para quem sofre com esse problema voltar para casa com a pele marcada. Esses cuidados também valem para prolongar os resultados dos cremes e dos peelings. Caso contrário, você joga tempo e dinheiro fora.

Consulte seu médico!

Fonte: Revista Boa Forma. Ano 23, no 3.



### Fontes de Magnésio

Fonte	Quantidade
½ xícara de castanha-do-pará	166 mg
1 caju pequeno	157 mg
2 colheres de sopa de espinafre	39 mg

\* A quantidade diária ideal de magnésio para homens e mulheres é de 420 mg.

### Fontes de Cálcio

Fonte	Quantidade
1 copo de iogurte desnatado	279 mg
1 copo de leite desnatado	268 mg
1 fatia média de queijo-de-minas	174 mg

\* A quantidade diária ideal de cálcio para adultos é de 1000 mg.

### Fontes de Potássio

Fonte	Quantidade
1 xícara de chá de rúcula	147 mg
2 colheres de sopa de batata-doce	146 mg
2 colheres de sopa de feijão	120 mg

\* A quantidade diária ideal de potássio para homens e mulheres é de 2000 mg.

Fonte:  
[http://saude.abril.com.br/edicoes/0303/nutricao/conteudo\\_351970.shtml](http://saude.abril.com.br/edicoes/0303/nutricao/conteudo_351970.shtml)



## Hidrate até dizer chega!

Cabelos crespos exigem muita hidratação. Por isso, pelo menos 1 vez por semana, utilize uma máscara em casa. Nesse dia dê folga ao condicionador e, após o xampu, aplique a máscara. Deslize o creme várias vezes no mesmo tufo. Repita a operação no cabelo todo, aguarde 5 minutos no calor do chuveiro e enxágue. Também vale a pena investir nas hidratações de salão 1 vez por mês. Se o fio estiver muito danificado, faça 2 vezes por semana em casa e a cada 15 dias no cabeleireiro. Uma dica: use babosa. A seiva da planta é ótima para garantir cabelos macios.

Consulte seu médico!

Fonte: Revista Corpo a Corpo Beleza Negra. Ano III. No 4.



## Micose: Tô fora!

Você sabia que deixar o corpo úmido (até de suor) pode provocar o surgimento de micoses? É que a pele molhada favorece a proliferação de fungos que estão por toda parte: na areia, na academia, no banheiro público... Ela aparece na forma de uma lesão vermelha que escama e coça. Para se livrar do incômodo é preciso usar uma medicação local (sprays, pomadas, loções...) à base de antifúngicos. Mas o melhor mesmo é evitá-los. Veja como:

1. Procure ficar o tempo todo com a pele seca. Não se esqueça de nenhum cantinho: axilas, virilha e entre os dedos dos pés;
2. Evite andar descalço em pisos úmidos ou públicos;
3. Não compartilhe toalhas, roupas íntimas e sapatos;
4. Passe longe dos lava-pés de piscinas e saunas;
5. Só use alicates de cutícula, tesouras e lixas esterilizados;
6. Prefira meias de algodão;
7. Não use calçados fechados por um longo período.

Consulte seu médico!

Fonte: Revista Corpo a Corpo Beleza Negra. Ano III. No 4.

## Rosto oil free

Quem tem pele oleosa sabe como é difícil expulsar o sebo, principalmente quando a temperatura sobe. Se você sofre com esse problema, experimente aplicar, 1 vez ao dia uma loção de limpeza caseira à base de aveia e camomila. Além de higienizar a face, a mistura é antiinflamatória – ideal para combater cravos e espinhas. Anote a como fazer: misturar meia colher (sopa) de aveia em flocos finos e 5 colheres (sopa) de chá de camomila gelado. Aplique no rosto fazendo massagens circulares e suaves. Para finalizar, enxágue com água fria.

Consulte seu médico!

Fonte: Revista Corpo a Corpo Beleza Negra. Ano III. No 4.



## Coma certo antes de malhar

Quem faz atividade física precisa de uma alimentação balanceada para eliminar as gordurinhas e construir músculos. Regra número 1: jamais bata ponto na academia sem ingerir um lanche 30 minutos antes. Ficar em jejum por muito tempo pode causar uma queda de glicemia no organismo. Nesses casos, muitas vezes a pessoa acaba perdendo massa magra e não gorda, pois o corpo fica sem energia para queimar. As melhores opções para alimentar o estômago nessas horas? Uma fruta, uma barrinha de cereais ou um sanduíche de pão integral.

Consulte seu médico!

Fonte: Revista Corpo a Corpo Beleza Negra. Ano III. No 4.

## Complexo da alegria

Vitamina B proporciona saúde e bem-estar

Para quem não pretende viver ranzinza, as doses de vitaminas B precisam estar em dia. Existem 4 tipos desta substância. São elas:

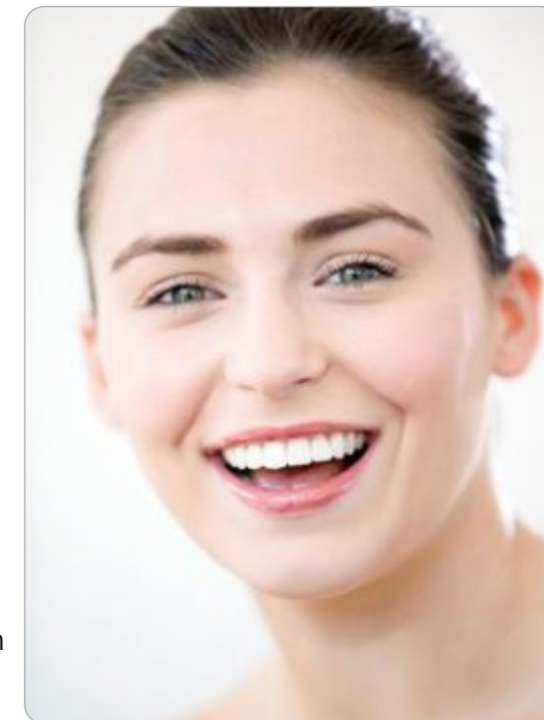
**Ácido fólico** - interage com a serotonina e com a noradrenalina, conferindo ânimo. Fonte: vegetais como os brócolis, o cogumelo, o tomate e a rúcula.

**Vitamina B6** - essencial para o aproveitamento dos carboidratos e na condução dos impulsos nervosos. Fonte: milho e banana.

**Vitamina B12** - reverte quadros de depressão. Fonte: batata, cereais integrais e levedo de cerveja.

**Vitamina B1 (tiamina)** - essencial na síntese de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, além de participar da conversão de glicose em energia. Fonte: pistache e caju.

Fonte: [http://saude.abril.com.br/edicoes/0302/nutricao/conteudo\\_301748.shtml?pag=3](http://saude.abril.com.br/edicoes/0302/nutricao/conteudo_301748.shtml?pag=3)



## Morango combate radicais livres

Além de irresistível, fruta promete longevidade

O morango acumula substâncias capazes de combater os radicais livres, tornando-se um alimento obrigatório para quem quer garantir anos e anos de vida.

Mais do que deliciosa, a fruta tem uma porção de compostos benéficos. Um trabalho do Instituto de Pesquisa em Alimentos da Noruega classifica o morango como um dos alimentos mais ricos em substâncias antioxidantes, importantíssimas contra os radicais livres, como ácido elágico, capaz de evitar danos celulares, diminuindo a ameaça, principalmente, de tumores no aparelho digestivo. Esse é um dos motivos para o fruto ser cada vez mais associado à longevidade.

O morango é constituído ainda por fósforo, magnésio e potássio, nutrientes fundamentais para o sistema nervoso e ajudam a manter por muito tempo a saúde muscular. Vale mencionar também, a boa concentração de vitamina C, que é capaz de blindar o sistema imunológico e afastar encrencas como resfriados.

Para completar, o morango é rico em fibras, principalmente as do tipo solúvel, que ajudam a manter os níveis de glicose estáveis, sem grandes picos. Assim, o organismo não requer tanto do pâncreas, o que mantém longe o perigo do diabetes.

Fonte: [http://saude.abril.com.br/edicoes/0289/nutricao/conteudo\\_250526.shtml](http://saude.abril.com.br/edicoes/0289/nutricao/conteudo_250526.shtml)

