

Intervalo

ARTO AD
 OBITUO 46 DE UN
 m...
 ...
 ...
 ...

Músculos

PARA que haja contração muscular, é preciso ingerir leite, iogurte ou queijo. O relaxamento é possível com a ajuda de banana, batatas e lentilhas. Esta leguminosa é «uma fonte proteica de origem vegetal de fácil absorção, em especial quando combinada com um cereal, como arroz integral», salienta a nutricionista Sara Fernandes.



Visão

A VITAMINA A «contribui para a integridade da visão». Fígado e hortícolas verdes escuros e cor-de-laranja – couves, brócolos, cenoura e abóbora – são aconselhados para a saúde dos olhos pela dietista Patrícia Almeida Nunes.



Cérebro

BATATA, cereais integrais e carne magra, ricos em vitaminas do complexo B, «ajudam a converter a glicose em energia» para o bom funcionamento do cérebro, diz Patrícia Almeida Nunes. Para a nutricionista e especialista em macrobiótica Sara Fernandes, as nozes também contribuem para a saúde das células cerebrais, devido ao ácido gordo essencial ômega 3.



Coração

O SAI, também pode ser benéfico – «o sódio é essencial para a regulação da pressão sanguínea» e para o bom funcionamento do coração. Patrícia Almeida Nunes acrescenta a banana, a batata e as leguminosas – com potássio – à receita para o órgão principal, porque ajudam «à contração muscular». A saúde cardiovascular também pode ser assegurada com nabikas, agriões ou couve portuguesa, fontes de fibras, vitaminas e minerais.



O melhor para cada órgão

As laranjas ajudam à cicatrização, enquanto as algas fazem bem aos rins

Maria Francisca Seabra

francisca.seabra@sol.pt

A ALIMENTAÇÃO tem uma importância no estado emocional e físico. «Os alimentos podem determinar se nos sentimos mais em baixo, com mais vitalidade ou com mais garra», explica Sara Fernandes, nutricionista. Especialista em macrobiótica – segundo a qual é possível combinar os alimentos para um maior bem-estar –, diz que é também possível escolher alimentos de acordo com os benefícios que estes trazem para cada órgão.

Por exemplo, para acompanhar uma refeição à base de fritos, que sobrecarrega o fígado, pode optar-se por «nabo ralado, vinagre de arroz ou alimentos crus que facilitam a digestão». Já as nozes, que aconselha para o bom funcionamento do cérebro, podem ser prejudiciais para o fígado. E acrescenta: «Para o colesterol até podem ser benéficas, mas na quantidade de quatro por dia. Um pacote inteiro pode ser caótico».

No Dia Mundial da Alimentação, o SOL apresenta a receita para um corpo saudável, do cérebro à pele. Segundo Patrícia Almeida Nunes, coordenadora do serviço de dietética e nutrição do Hospital de Santa Maria, em Lisboa, as bananas contribuem para o bom funcionamento do coração. O sangue que este bombeia só ganha se se comer fígado, carne vermelha e peixe.

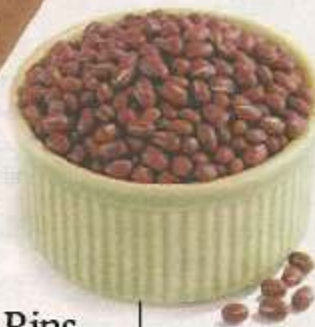
Fígado

As FRAMBOESAS, as amoras e os mirtilos, que contêm pouco açúcar mas muitos antioxidantes, facilitam a desintoxicação hepática.



Rins

A ÁGUA da cozedura do feijão azuki ajuda a tratar desequilíbrios renais, assegura a especialista em macrobiótica. A combinação banana, batata e leguminosas, devido ao seu potássio, é também benéfica. Tal como uma pitada de sal.



Ossos

CÁLCIO e vitamina D são os nutrientes necessários para a mineralização óssea. É por esta razão que Patrícia Almeida Nunes sugere o consumo de laticínios, peixes gordos e azeite para benefício dos ossos. Na macrobiótica, recomenda-se a alga kombu. «Facilita a absorção de minerais importantes para o reforço da massa óssea».



Pele

OS CITRINOS contribuem para a cicatrização, porque contêm vitamina C, e os peixes gordos e o azeite – vitamina D – estimulam a produção de melanina. Já a solução para o envelhecimento precoce da pele está no consumo de chá verde japonês biológico, com maior teor de antioxidantes do que o chá verde comum.



Intestinos

OS INTESITINOS beneficiam da fibra. É por isso que a fruta, os cereais integrais – como o arroz integral – e os hortícolas ajudam ao bom funcionamento intestinal e à regulação da absorção do colesterol.

