

# Saúde da mulher

**PERDOE**, esqueça  
e **VIVA** mais!

Tira-dúvidas para  
**ENGRAVIDAR**

**FLORAIS**: um  
bem da natureza

**3 RESOLVA JÁ!**  
**DIETAS** para:  
✓ equilibrar a tensão  
✓ aliviar a **SPM**  
✓ controlar a diabetes

**Emagreça** com o  
**CHÁ VERDE**  
Receitas caseiras  
para perder peso

**15 alimentos**  
que **curam**

Eles previnem o cancro, cuidam do  
coração e evitam o envelhecimento

**VINHO:**  
1 taça ao  
dia faz bem à  
saúde. Está  
comprovado!

€ 1,95



**MARTA  
LEITE DE  
CASTRO**  
Revela o  
seu menu  
saudável



Uma alimentação adequada pode prevenir e melhorar problemas como obstipação, hipertensão, insónia, osteoporose, artrite, falhas de memória ou problemas oculares muito comuns na terceira idade.

Por Anabela Cardoso  
Design: Marina Giroti

# Alimente a juventude

Grande parte dos seniores tem dificuldades de mastigação e de digestão, "por isso a escolha de alimentos nutritivos é fundamental", constata a nutricionista Sara Fernandes, que acrescenta que como o risco de malnutrição é elevado, as refeições devem incluir alimentos fáceis de mastigar, engolir e digerir. O olfacto e a visão também tendem a diminuir, fomentando o desejo por comidas com odores fortes, ou dar origem à perda de apetite. "O envelhecimento é um processo normal, que se pode abrandar com a alimentação", diz a nutricionista.

## Nutrientes ESSENCIAIS

- ✓ **Selénio:** 200g por dia reduzem o risco do cancro da próstata em 69%, do cólon em 64% e do pulmão em 39%. **Alimentos:** caju, aveia, arroz integral, frango, fígado, atum, cebola, pepino.
- ✓ **Magnésio:** ajuda na saúde do sistema nervoso e dos músculos. **Alimentos:** cereais, soja, nozes, amêndoas.
- ✓ **Zinco:** é necessário para a reparação dos tecidos e cura das feridas. **Alimentos:** carne, fígado, peixe, ovos, e legumes.
- ✓ **Ácido fólico:** baixa os níveis plasmáticos de homocisteína, factor de risco cardiovascular. **Alimentos:** amêndoas, morango, laranja, feijão, figado.
- ✓ **Luteína:** antioxidante da retina. Previne a Degenerescência Macular da Idade (DMI). **Alimentos:** maçã, laranja, vegetais.

## Alimentos a EVITAR

- ✓ Carnes vermelhas e mariscos devem ser reduzidos no caso de gota, pois contêm purinas.
- ✓ Açúcar, hidratos de carbono refinados, bebidas alcoólicas e com cafeína devem ser minimizados para prevenir inflamação e desidratação.
- ✓ O uso de sal refinado deve ser substituído pelo uso de ervas aromáticas para prevenir retenção de líquidos e hipertensão.

Consultoria: Dra. Sara Fernandes, nutricionista da Nutrisabores, Dra. Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista