

Informativos

Dicas de Saúde



Cada vez mais, estamos em busca de uma vida saudável, e para isto, uma alimentação balanceada é fator primordial.

Uma dieta balanceada deve conter em torno de 60% de carboidratos, 25% de lipídeos e 15% de proteínas, além de vitaminas, minerais e fibras.

O carboidrato está amplamente distribuído nos alimentos, sendo o arroz, a batata e o macarrão suas principais fontes.

Já uma boa fonte de lipídeo, é encontrada em óleos, como o de canola, girassol, azeite de oliva.

As carnes e o leite são fontes ricas em proteínas.

Encontramos vitaminas e minerais em diversas frutas e vegetais.

Porém além destes alimentos citados acima, para uma melhor qualidade de vida, torna-se muito importante o uso dos alimentos funcionais.

Como por exemplo:

- ▣ Tomate: contém licopeno, substância esta que age prevenindo o câncer.
- ▣ Castanha do Pará: Rica em selênio, um potente antioxidante, que por sua vez evita a oxidação das células.
- ▣ Chá-verde: auxilia no emagrecimento, bem como na redução do colesterol.
- ▣ Alho: Os benefícios do alho à saúde são numerosos, incluindo prevenção de câncer, atua como anti-hipertensivo e anti-colesterolêmico.
- ▣ Soja: possui Isoflavona, os Peixes por conter ácido graxo ômega 3, bem como Suco natural de uva e o vinho tinto devido aos flavonóides e antioxidantes reduzem os níveis de colesterol sanguíneo e o risco de doenças cardiovasculares.
- ▣ Frutas, legumes e verduras em geral e cereais integrais: Possuem fibras que levam a redução do risco de câncer de intestino e dos níveis de colesterol sanguíneo.

A prática de bons hábitos nos levará a uma vida mais saudável, e isto implica não somente uma dieta equilibrada, mas também a prática regular de atividade física.

Se você quer ter uma vida mais saudável, comece por seguir estas dicas!