

O Seu Bem-Estar

Valorizando a saúde e a produtividade.

Edição 46 Ano 4 - Novembro/2011

10 Alimentos Para Viver Melhor

1. Aveia

Ajuda a diminuir o colesterol ruim, o LDL.

Ganhou o selo de redutor do risco de doenças cardíacas da FDA, agência americana de controle de alimentos e remédios. ***QR: 40g/dia de farelo ou 60g/dia da farinha.**

2. Alho

Reduz a pressão arterial e protege o coração.

Diminui o colesterol ruim e aumenta os níveis do colesterol bom, o HDL. Pesquisas indicam que pode ajudar na prevenção de tumores malignos. **QR: 1 dente/dia.**

3. Azeite de Oliva

Auxilia na redução do LDL.

Sua ingestão no lugar de margarina ou manteiga pode reduzir em até 40% o risco de doenças do coração. **QR: 15 mililitros/dia ou 1 colher de sopa rasa.**

4. Castanha (do Pará)

Reduz a pressão arterial e protege o coração.

Previni problemas cardíacos, assim como a noz, pistache e amêndoa, e de tumores malignos. Também ganhou o selo de redutora de doenças cardiovasculares da FDA. **QR: 30g/dia ou de 5 a 6 unidades.**

5. Chá Verde

Auxilia na prevenção de tumores malignos.

Estudos indicam que pode diminuir as doenças do coração, prevenir pedras nos rins e auxiliar no tratamento da obesidade. **QR: de 4 a 6 xícaras/dia (reduz os riscos de gastrite e câncer no esôfago).**

6. Tomate

Auxilia na prevenção do câncer de próstata.

QR: 1/2 colher de sopa de molho de tomate/dia.

7. Maçã

Ajuda a prevenir tumores malignos.

O consumo regular de frutas variadas auxilia na redução de doenças cardíacas e da pressão sanguínea, além de evitar doenças oculares como catarata. **QR: 5 porções de frutas por dia.**

8. Peixe

Protege o cérebro contra o Mal de Alzheimer.

Os peixes ricos em ômega 3, como a sardinha, o bacalhau e o salmão, são poderosos aliados na prevenção de infartos e derrames. Estudos indicam também que reduzem dores de artrite, melhoram a depressão. **QR: pelo menos 180g/por semana.**

9. Soja

Reduz o risco de doenças cardiovasculares.

Pode diminuir os níveis de colesterol ruim em mais de 10%. Podendo amenizar os incômodos da menopausa e prevenir o câncer de mama e cólon. **QR: 150g de grão de soja/dia (1 xícara de chá).**

10. Vinho Tinto



Ajuda a aumentar o colesterol bom.

A uva vermelha, presente no vinho ou no suco, evita o acúmulo de gordura nas artérias, prevenindo doenças do coração. **QR: 2 copos de suco de uva ou uma taça de vinho tinto/dia.**

**Quantida Recomendada.*