

conta-gotas

Sugestões para esta coluna, enviar para Celina Aquino no e-mail bemviver.em@uai.com.br

EFEITO CONTRÁRIO

Tem gente que acredita que a melhor estratégia para emagrecer é ficar muito tempo sem comer. Cuidado! Ficar em jejum por longas horas pode ter o efeito contrário, diz a nutricionista Viviane Corrêa do Nascimento. Ao passar mais de três horas sem se alimentar, o corpo começa a estocar as calorias, deixando o metabolismo cada vez mais lento, pois ele não sabe quando será a próxima vez que receberá energia. A culpa é das nossas ancestrais, que saíam para caçar e ficavam longos períodos sem comer, exigindo do organismo esse mecanismo de defesa.



OS BEBÊS AGRADECEM

Assim que decide engravidar, a mulher junta dinheiro, programa as mudanças em casa, começa a diminuir o ritmo de trabalho, mas se esquece de pensar na alimentação, que também deve fazer parte do seu planejamento. Os médicos sugerem aumentar a ingestão de ácido fólico – vitamina do complexo B – logo que a mulher resolve ter um filho. Pesquisas indicam que incluir o nutriente no cardápio do período pré-gestacional até a 12ª semana de gravidez diminui o risco de malformação do feto. O ácido fólico está presente nas verduras de cor verde-escura, como o espinafre.



É MENTIRA!

Não se engane com a promessa de que os exercícios abdominais eliminam a gordura ao redor da cintura. O alerta é do Vigilantes do Peso. Exercitar os músculos de uma região do corpo não emagrece aquele lugar específico. Se fosse tão simples assim, todas as pessoas que gostam de mascar chiclete teriam o rosto magro... A gordura é eliminada gradualmente de todo o corpo, o que não quer dizer que você deve abandonar esse tipo de exercício. Apesar de não eliminar os pneuzinhos, o abdominal ajuda a fortalecer e a enrijecer o músculo sob a gordura, o que é muito válido.



BEITO MAGALHÃES/EM/D.A. PRESS - 31/1/08

10 MOTIVOS PARA COMER SOJA

PROTEÍNA, ÓLEOS, FIBRA, COBRE, FERRO, FÓSFORO, CÁLCIO, POTÁSSIO, MAGNÉSIO, MANGANÊS, VITAMINAS. NÃO SÃO POUCOS OS NUTRIENTES QUE ESTÃO PRESENTES EM UM PEQUENO GRÃO DE SOJA. POR ISSO, O ALIMENTO PODE AJUDAR A MANTER O BOM FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO E REDUZIR A INCIDÊNCIA DE VÁRIAS DOENÇAS, ENTRE ELAS CÂNCER, OSTEOPOROSE E INFARTO. O GRÃO TAMBÉM É CAPAZ DE INFLUENCIAR A SAÚDE DA PELE, DO CABELO E DAS UNHAS. PARA QUEM AINDA PRECISA DE UM EMPURRÃOZINHO PARA INCLUIR A SOJA NO CARDÁPIO, MESMO QUE NÃO SEJA VEGETARIANO, A NUTRICIONISTA DA SUPRASOY PREPAROU A LISTA ABAIXO:

- 1 Tenha disposição: a soja é rica em sais minerais, como fósforo e potássio, que são essenciais para garantir a saúde dos músculos e disposição para prática de atividades físicas
- 2 Conserve a memória: o grão contém lecitina, que atua na conservação das ligações nervosas, proporcionando maior qualidade na transmissão de estímulos
- 3 Dê um up na libido: o aminoácido triptofano, presente na soja, é o precursor da serotonina, hormônio que precisa estar em concentrações adequadas no organismo para favorecer o desejo sexual
- 4 Fique bem-humorado: a soja é inimiga da depressão, pois a serotonina é um hormônio essencial para o bom humor, sendo responsável pela sensação de bem-estar e prazer
- 5 Combata os sintomas da menopausa: a soja contém isoflavonas, substâncias que têm ação similar aos hormônios femininos, capazes de amenizar os sintomas característicos da menopausa
- 6 Cuide do coração: rica em ácidos graxos insaturados, a soja ajuda a diminuir o nível do colesterol ruim e contribui para o aumento do bom, atuando na prevenção de doenças cardiovasculares
- 7 Tenha ossos fortes: a soja é uma boa fonte de cálcio, substância essencial para a saúde dos ossos
- 8 Intestino regulado: por conter fibras, o grão contribui para o bom funcionamento do intestino
- 9 Mantenha a boa forma: as fibras da soja ainda são ótimas para controlar o peso corporal, uma vez que ajudam a regular os níveis de glicose no sangue
- 10 Tenha saúde com sabor: atualmente, o mercado oferece a soja industrializada em diferentes versões, tornando sua inclusão na alimentação diária muito mais prática e saborosa



DE OLHO NO RELÓGIO

Todo dia, naquela mesma hora, você para tudo para tomar a pílula? Na visão do coordenador do serviço de ginecologia e obstetria do Hospital San Paolo, em São Paulo, Gilberto Nagahama, essa é a maneira correta de administrar o uso de anticoncepcional, pois o tempo de ação de cada comprimido é de cerca de 24 horas. Tomar a pílula em horários diferentes não necessariamente tira seu efeito, mas pode levar a sangramentos ou até mesmo a irregularidades no ciclo menstrual. Deixar de estabelecer um horário também pode aumentar as chances de você se esquecer da cartela.



CAMINHADA SOLIDÁRIA

A Associação de Parkinsonianos de Minas Gerais (Asparmig) participa no domingo que vem da Run 4 Parkinson, que ocorre todo ano em vários países. A caminhada simbólica visa conscientizar a população da importância de se encontrar a cura da doença. Qualquer pessoa pode participar, basta se inscrever no site www.runforparkinson.com.br e pagar uma taxa de R\$ 10. Das 8h às 12h, os inscritos também poderão se divertir com música e oficinas na Praça Floriano Peixoto, Bairro Santa Efigênia, Região Leste de Belo Horizonte. Informações: (31) 3292-7501.