

DICAS DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Laranjas

- Abacaxi, Abóbora, Abiu, Ameixa Amarela, Batata Baroa, Batata Doce, Batata Inglesa, Caju, Carambola, Caqui, Cenoura, Damasco, Gengibre, Kino, Laranja, Mamão, Manga, Maracujá, Mexerica, Moranga, Melão, Milho, Nectarina, Pêssego, Pimentão Amarelo, Sapoti e Tangerina
- Assim como os Vermelhos, alimentos da cor Laranja são fontes de carotenóides. Ricos também em vitamina C, que é um antioxidante fundamental para a proteção das células. Ajudam a manter a saúde do coração, da visão e do sistema imunológico.



1 - Assim como os Vermelhos, alimentos da cor Laranja são fontes de carotenóides.

Ricos tb em Vitamina C, que é um antioxidante fundamental para a proteção das células. Ajudam a manter a saúde do coração, da visão e do sistema imunológico: Abacaxi, abóbora, abiu, ameixa amarela, batata baroa, batata doce, batata inglesa, caju, carambola, caqui, cenoura, damasco, gengibre, kino, laranja, mamão, manga, maracujá, mexerica, moranga, melão, milho, nectarina, pêssego, pimentão amarelo, sapoti e tangerina.



2 - Água detox laranja com alecrim:

Lave com água corrente a laranja e o alecrim. Corte a laranja com alecrim e coloque junto com água filtrada. Deixe na geladeira por 2 horas e vá tomando ao longo do dia!

ABACAXI



Um dos principais benefícios é o fato de ser diurético, ou seja, ajuda a eliminar a água do corpo e evita a retenção de líquidos. Contém **Vitamina C** que tem um grande poder antioxidante, também ajuda na absorção do ferro no intestino e ajuda na cicatrização das feridas.

3 - Abacaxi:

Um dos principais benefícios é o fato de ser diurético, ou seja, ajuda a eliminar a água do corpo e evita a retenção de líquidos. Contém vitamina C que tem um grande poder antioxidante, também ajuda na absorção do ferro no intestino e ajuda na cicatrização das feridas.

10 benefícios do Brócolis

- 1. Prevenção do Câncer**
Contêm um poderoso antioxidante e anticancerígeno que dificulta o crescimento do câncer de mama, colo uterino e próstata.
- 2. Proteína magra**
Uma xícara de brócolis contém o mesmo tanto de proteínas que uma xícara de arroz ou milho, com metade das calorias.
- 3. Fortalece o Sistema Imunológico**
O brócolis contém grandes quantidades de beta-caroteno, zinco e selênio, que fortalecem o sistema imune.
- 4. Gravidez tranquila**
O brócolis contém ácido fólico, que auxilia na formação do feto.
- 5. Controle de Insulina**
Por conter muita fibra e pouco açúcar, o nível de insulina fica lá em baixo.
- 6. Previne doenças cardíacas**
O carotenóide luteína, vitamina B6 e o Folato contidos no brócolis ajudam a prevenir doenças cardíacas e infartos.
- 7. Ossos saudáveis**
Contém muito cálcio e vitamina K, que previne a osteoporose e outras doenças.
- 8. Pressão sanguínea**
O cálcio, potássio e magnésio contidos no brócolis ajudam a regular a pressão sanguínea.
- 9. Evita gripes**
A vitamina C contida no brócolis ajuda a prevenir resfriados.
- 10. Aumento da testosterona em homens**



4 - 10 Benefícios do Brócolis:

Prevenção do câncer - Contém um poderoso antioxidante e anticancerígeno que dificulta o crescimento do câncer de mama, colo uterino e próstata.

Proteína magra - Uma xícara de brócolis contém o mesmo tanto de proteínas que uma xícara de arroz ou milho, com metade das calorias.

Fortalece o sistema imunológico - O brócolis contém grandes quantidades de beta-caroteno, zinco e selênio que fortalecem o sistema imune.

Gravidez tranquila - O brócolis contém ácido fólico que auxilia na formação do feto.

Controle de insulina - Por conter muita fibra e pouco açúcar, o nível de insulina fica lá embaixo.

Previne doenças cardíacas - O carotenóide luteína, Vitamina B5 e o Folato contidos no brócolis ajudam a prevenir doenças cardíacas e infartos.

Ossos saudáveis - Contém muito cálcio e vitamina K que previne a osteoporose e outras doenças.

Pressão sanguínea - O cálcio, potássio e magnésio contidos no brócolis ajudam a regular a pressão sanguínea.

Evita gripes - A vitamina C contida no brócolis ajuda a prevenir resfriados.

Aumento da testosterona em homens.

A **SALSA**, salsinha ou perrexil (*Petroselinum crispum* (Mill.)). É utilizada na culinária como tempero e também na forma de chá.

BENEFÍCIOS:

- Possui cerca de 48 calorias em 100g;
- Rica em vitaminas: A, B1, B2, C e D e sais minerais: cálcio, potássio, fósforo, enxofre, magnésio e ferro;
- Possui propriedades antioxidantes, que retardam o envelhecimento das células;
- Tem ação estimulante e diurética que evita a formação de cálculos renais;
- Auxilia no combate a halitose (mau hálito);
- Ajuda a combater a hemorragia nasal;
- Auxilia no combate a formação de gases estomacais e intestinais;
 - Utilizada na prevenção do câncer;
 - Utilizada no tratamento da acne, tem efeito no clareamento de sardas e manchas na pele;
 - Auxilia no tratamento da hipertensão;
 - É boa para a memória;
 - Favorece a digestão.

OBS: não deve ser consumida em excesso por mulheres grávidas. Ingerida como chá, é capaz de tratar febres, retenção hídrica.

5 - A salsa, salsinha ou perrexil é utilizada na culinária como tempero e também na forma de chá. Benefícios:

Possui cerca de 48 calorias em 100g; Rica em vitamina A, B1, B2, C e D e sais minerais: cálcio, potássio, fósforo, enxofre, magnésio e ferro; Possui propriedades antioxidantes que retardam o envelhecimento das células; Tem ação estimulante e diurética que evita a formação de cálculos renais; Auxilia no combate a halitose (mau hálito); Ajuda a combater a hemorragia nasal; Auxilia no combate a formação de gases estomacais e intestinais; Utilizada na prevenção do câncer; utilizada no tratamento da acne, tem efeito no clareamento de sardas e manchas na pele; Auxilia no tratamento da hipertensão; É boa para a memória; Favorece a digestão. OBS: Não deve ser consumida em excesso por mulheres grávidas. Ingerida como chá é capaz de tratar febres, retenção hídrica.

A **PERA** é muito apreciada por suas propriedades nutritivas e pelo delicado sabor. É excelente no preparo de sobremesas, tortas, compotas, cremes, geleias, sorvetes.

➤ **BENEFÍCIOS:**


- Pouco calórica (1 unidade média possui 100calorias) e rica em água, que estimula os rins a eliminar os líquidos retidos no período pré-menstrual;
- Fonte de vitaminas C e do complexo B, cálcio, fósforo, potássio, ferro, magnésio e zinco;
- Rica em fibras, celulose (melhora o trânsito intestinal) e pectina
- (ajuda a controlar os níveis de colesterol).

6 - A pera é muito apreciada por suas propriedades nutritivas e pelo delicado sabor.

É excelente no preparo de sobremesas, tortas, compotas, cremes, geleias, sorvetes. Benefícios: Pouco calórica (1 unidade média possui 100 calorias) e rica em água que estimula os rins a eliminar os líquidos retidos no período pré-menstrual; Fonte de vitamina C e do complexo B, cálcio, fósforo, potássio, ferro, magnésio e zinco; Rica em fibras, celulose (melhora o trânsito intestinal) e pectina (ajuda a controlar os níveis de colesterol).

A ACELGA ou BETERRABA BRANCA (Beta vulgaris var.) é uma hortaliça, nativa do Mediterrâneo e da costa atlântica da Europa. Pertence a mesma família da beterraba. Muito apreciada por ser altamente nutritiva e por conter propriedades medicinais benéficas para a saúde. É um vegetal folhoso que apresenta talos longos e firmes, as folhas podem ser de coloração verde ou avermelhada. Na Argentina é muito apreciada em pizzas, na forma de bolinhos fritos e consumida como ensopado junto com batata cortada em pedaços e temperada com alho frito em azeite.

BENEFÍCIOS:

- Possui poucas calorias, 19kcal em 100g;
- Possui Vitamina K (essencial para a coagulação sanguínea), como também, Niacina, vitamina A, C, minerais (sódio, magnésio, potássio e ferro), fibra alimentar e proteínas. Porém em todas as partes da acelga contém ácido oxálico que quando consumido em excesso pode prejudicar a absorção de cálcio pelos ossos. Uma forma de reduzir este ácido é fervendo a hortaliça.  *fa*

7 - A acelga ou beterraba branca é uma hortaliça nativa do Mediterrâneo e da costa Atlântica da Europa.

Pertence a mesma família da beterraba. Muito apreciada por ser altamente nutritiva e por conter propriedades medicinais benéficas para a saúde. É um vegetal folhoso que apresenta talos longos e firmes, as folhas podem ser de coloração verde ou avermelhada. Na Argentina é muito apreciada em pizzas, na forma de bolinhos fritos e consumida como ensopado junto com batata cortada em pedaços e temperada com alho frito em azeite. Benefícios: Possui poucas calorias, 19kcal em 100g; Possui vitamina K (essencial para a coagulação sanguínea), como também Niacina, vitamina A, C, minerais (sódio, magnésio, potássio e ferro), fibra alimentar e proteínas. Porém em todas as partes da acelga contém ácido oxálico que quando consumido em excesso pode prejudicar a absorção de cálcio pelos ossos. Uma forma de reduzir esse ácido é fervendo a hortaliça.

A **COUVE** é um vegetal crucífero do gênero *Brassica*, utilizada como verdura em saladas, refogados, sucos, e também em diversas receitas como: sopas, caldos, molhos, recheios, entre outras.

BENEFÍCIOS:

- 1 xícara contém cerca de 50 calorias;
- Excelente fonte de betacaroteno, Vitaminas C e E;
- Boa fonte de ácido fólico, cálcio, ferro, potássio e fibras;
- Contém bioflavonóides e carotenóides que protegem contra o câncer;
 - Suas propriedades ajudam a fortalecer os ossos, regular o intestino, combater o reumatismo e a fibromialgia, e outras doenças como úlcera no estômago, anemia, vermes, asma, bronquite e problemas do fígado.

8 - O couve é um vegetal crucífero do gênero *Brassica*, utilizada como verdura em saladas, refogados, sucos e também em diversas receitas como:

Sopas, caldos, molhos, recheios, entre outras. Benefícios: 1 xícara contém cerca de 50 calorias; Excelente fonte de betacaroteno, vitaminas C e E; Boa fonte de ácido fólico, cálcio, ferro, potássio e fibras; Contém bioflavonóides e carotenóides que protegem contra o câncer; Suas propriedades ajudam a fortalecer os ossos, regular o intestino, combater o reumatismo e a fibromialgia, e outras doenças como úlcera no estômago, anemia, vermes, asma, bronquite e problemas do fígado.



9 - Kiwi:

Diminui o risco de câncer, rico em vitamina C, rico em potássio, rico em clorofila, ajuda a combater o inchaço!