

Frutas ajudam a prevenir doenças e envelhecimento

escrito por Ana Miranda | 28 de janeiro de 2015



Com as altas temperaturas, o corpo fica bastante vulnerável. Por isso, neste verão, abuse dos líquidos para hidratar o corpo e das frutas.

De acordo com a nutricionista Cintya Bassi, as frutas possuem nutrientes capazes de fortalecer o sistema imunológico, auxiliar na prevenção de doenças e envelhecimento do organismo.

– As frutas podem ser incluídas nas saladas e contribuem ainda para deixar o prato mais saboroso.

Outro ingrediente que não pode faltar no prato é a proteína, pois é fundamental para o crescimento, reparação e conservação de órgãos, músculos e células. Segundo Cintya, a proteína deve constituir entre 10% e 15% do valor calórico da refeição, e isso é facilmente obtido com o consumo de leites e derivados, carnes e leguminosas.

Já a nutricionista Dolores Milaré, do Iamps (Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual), chama atenção para os alimentos que devem ser evitados no verão.

– Doces, refrigerantes, sal em excesso, sucos industrializados

e alimentos bastante gordurosos e de difícil digestão não são recomendáveis.

Fonte: R7