

## NUTRACÊTICOS: ALIMENTOS QUE PROPORCIONAM BENEFÍCIOS A SAÚDE



O **nutracêutico** é um alimento ou parte de um alimento que proporciona benefícios para a saúde, incluindo a prevenção e/ou tratamento da doença.

O consumo regular desses alimentos auxilia no equilíbrio orgânico, ou seja, melhora o funcionamento das funções vitais do organismo, e conseqüentemente melhoram a qualidade de vida (saúde física, mental e social).

São inúmeros os alimentos que possuem essas características. Assim sendo, segue – uma lista com alguns exemplos de alimentos com funções de caráter preventivo ou de tratamento, que:

- **PREVINEM A CONSTIPAÇÃO INTESTINAL** (intestino preso)  
Farelo de trigo; tâmara seca; ameixa seca; figo; água; fibra de arroz; semente de linhaça
- **CONTROLAM A HIPERTENSÃO ARTERIAL**  
Alho; frutas com casca; vegetais folhosos; alimentos ricos em potássio como tomate e banana; azeite de oliva extra virgem; alimentos ricos em cálcio como vegetais de cor verde-escuro e derivados de leite

---

- **PREVINEM O CÂNCER DE PULMÃO**

Espinafre; brócolis; couve manteiga, couve de Bruxelas; abóbora; chá verde; batata doce; cenoura; feijão branco

- **CONTROLAM O COLESTROL**

Feijão; aveia, maçã; abacate; alho, nozes; cenoura; cebola; semente de linhaça dourada moída; limão; laranja com bagaço; farinha de casca de maracujá

- **PREVINEM CÂNCER DE CÓLON**

Repolho; iogurte, couve-flor; brócolis; frutos do mar; farelo de trigo; limão

- **MELHORAM A MEMÓRIA**

Castanhas; fígado; soja; amêndoas; leite; crustáceos; canela

- **AMENIZAM A DOR DE CABEÇA**

Gengibre; peixe de água doce; azeite de oliva extra virgem

- **ESTIMULAM A IMUNIDADE**

Alho; iogurte, ostra, cogumelo shiitake; vegetais folhosos; frutas cítricas; água de coco

- **MELHORAM A FERTILIDADE**

Melão; farelo de trigo; pimenta; morango; canela; repolho; cevada; cavalinha; uva passa; sementes de girassol; arenque; salmão; anchova; amendoim; beterraba; azeitona preta; fígado de galinha; mostarda; quiabo; grão de bico; feijão branco.

- **MELHORAM O HUMOR**

Café; chá de hortelã; chá verde; alho; chocolate com alto teor de cacau; mel de abelha; limão

---

- **PREVINEM OSTEOPOROSE**

Uvas; avelã; nozes, pêra, maçã; tâmara; amendoim; atum; sardinha; vegetais verdes folhosos; mamão papaya; melancia; kiwi; iogurte; queijos brancos magros

- **EVITAM CÂNCER DE MAMA**

Azeite de oliva extra virgem; abóbora; grão de bico; casca da banana; feijão; abacaxi; salsa; berinjela; pimenta vermelha

- **DIMINUEM OS GASES**

Gengibre; alho; hortelã; limão; noz moscada

- **AUMENTAM A DIURESE (agem como diuréticos)**

Alho; aipo; salsa, cebola; limão; hortelã; cominho; café; berinjela; cavalinha; carqueja; abacaxi; tomilho; damasco

- **AJUDAM A AFINAR O SANGUE**

Cereja; chá claro; tâmara; maxixe; ameixa seca; páprica; morango; agrião; aspargos; alface; couve; repolho