

ALIMENTOS NUTRICIONALMENTE PODEROSOS

SOJA

Previne e trata doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose e no alívio dos sintomas da menopausa.

TOMATE

É rico em licopeno, um carotenóide com potente ação antioxidante, que previne o câncer de próstata.

BERINJELA

Estudos mostram que 1 copo de suco de berinjela por dia diminui o colesterol ruim e pode aumentar o bom.

MAÇÃ COM CASCA

Ajuda a reduzir os riscos de doenças cardiovasculares, câncer e previne a prisão de ventre.

NOZES, CASTANHAS E AMÊNDOAS

Ricas de vitamina E, B, potássio, ferro, magnésio, o fósforo, selênio e zinco. Atua no equilíbrio da tiróide, previne tumores, fortalece o sistema imunológico, reduz em 30% as chances de ataque cardíaco. Apenas 1 castanha-do-pará por dia supre todas as necessidades de selênio do organismo.

PIMENTAS

Previnem o câncer e podem prevenir a formação de coágulos que podem causar ataques cardíacos ou derrames (1 col. chá/dia)

CHOCOLATE

Estimula a produção de serotonina (substância do cérebro que melhora o humor), ajuda a combater a depressão e a ansiedade. O ideal é o meio amargo e amargo. Pode prevenir o câncer. Em excesso engorda e aumenta doenças metabólicas.

VINHO TINTO SECO

Reduz colesterol ruim e aumenta o bom (1 dose/dia = ½ taça).

LARANJA, MORANGO, LIMÃO, KIWI, TOMATE E ACEROLA

Vitamina C pode prevenir o câncer de estômago. Quem fuma precisa do dobro de quem não fuma. (2 laranjas, 10 morangos, 2 kiwis, 2 tomates, 1 acerola, 1 suco com 4 limões).

ABACATE

A maior parte da gordura dessa fruta ajuda a diminuir os níveis de colesterol ruim e triacilgliceróis, além de aumentar colesterol bom. Rico em vitaminas antioxidantes, ajuda a promover a saúde dos dentes, gengivas e protege tecidos do corpo.

ALHO

Para prevenir resfriados, gripes e outras doenças infecciosas, além de prevenir contra o câncer, hipertensão e colesterol ruim.

HORTELÃ

É excelente para acalmar o trato digestivo. Recomenda-se o chá de hortelã entre as refeições;