
ALIMENTOS QUE DEVEM ESTAR FAZER PARTE DE SEU CAFÉ DA MANHÃ

Banana

- Contendo muito ferro, bananas estimulam a produção de hemoglobina no sangue e ajudam nos casos de anemia.
- Contém elevadíssimo teor de potássio, mas reduzido em sódio, tornando-a perfeita para combater a pressão alta.
- Pesquisa mostra que frutas com elevado teor de potássio ajudam alunos a aprender e manter-se mais alerta.
- Combate a depressão pois a banana contém "tryptophan", um tipo de proteína que o organismo converte em serotonina, reconhecida por relaxar, melhorar o humor e, de modo geral, aumentar a sensação de bem estar.
- Combate a azia.
- Elas contêm elevado teor de vitamina B6, que regula os níveis de glicose no sangue, que afeta o humor.
- Elas podem ajudar pessoas que estão largando o cigarro, porque seus elevados níveis de vitaminas C, A1, B6 e B12, além de potássio e magnésio, ajudam o corpo a se recuperar dos efeitos da retirada da nicotina.
- De acordo com pesquisa publicada no Jornal de Medicina "The New England", comer bananas regularmente pode reduzir o risco de morte por enfarto em até 40%.

Maçã

- A maçã possui um excelente valor nutritivo, pois em sua casca encontramos a pectina que ajuda a reduzir o colesterol do sangue. Além disso, é um fruto rico em vitaminas B1, B2, niacina, ferro e fósforo.
- É um fruto com propriedade adstringente, sendo excelente para a garganta e cordas vocais. É ótimo também para evitar a constipação intestinal.

Mamão

- É uma fruta muito nutritiva, apresentando vitaminas A, C e do complexo B. Possui também sais minerais, tais como: ferro, cálcio e fósforo.
- Este fruto possui também a papaína, uma enzima que auxilia na digestão dos alimentos e absorção de nutrientes pelo organismo.

Laranja

- É um fruto rico em sais minerais como, por exemplo, fósforo, cálcio e ferro.
- Além dos sais minerais, a laranja é rica em vitamina C, possuindo também uma boa quantidade de vitaminas A e do complexo B.
- É uma fruta pouco calórica, ao contrário do que as pessoas pensam, possuindo aproximadamente 40 calorias por 100 gramas.
- Seu bagaço é rico em fibras, que ajudam no funcionamento do intestino.

Melão

- Rico em vitaminas A, C e do complexo B.
- É também uma excelente fonte de sais minerais como, por exemplo, ferro, cálcio e fósforo.
- Previne desidratação pois é rica em água e ajuda no combate às marcas de expressão (famosas rugas).

Uvas

- É uma fruta rica em sais minerais, tais como: cálcio, ferro, fósforo, magnésio, sódio e potássio.
- Sua casca contém substâncias capazes de diminuir as chances de infarto e derrame.

Leite e iogurtes

- Ricos em cálcio, não só previnem a osteoporose, mas também previnem o aparecimento de câncer de cólon.
- Dica: o desnatado é ainda mais rico em cálcio do que o integral.
- Sempre procure leites pasteurizados, por segurança.

Pão integral

- Fonte energética rica em fibras, ajuda no combate à diabetes, aumento do colesterol e prisão de ventre. Além de auxiliar nos tratamentos para emagrecimento.

Granola

- Facilita o trânsito intestinal por ser rica em fibras e fornece minerais como o selênio, que ajuda a proteger o corpo contra uma série de doenças - que vão do câncer, problemas cardíacos, cataratas e degeneração macular até acidente vascular cerebral (derrame) e mesmo envelhecimento - consideradas resultado da lesão decorrente dos radicais livres.