

## *Fitoquímicos: substâncias que previnem*

---

### **Alfacaroteno:**

Presente na cenoura. Protege as células dos radicais livres.

### **Betacaroteno:**

Presente nas frutas, legumes e verduras. Neutraliza a ação dos radicais livres.

### **Luteína:**

Presente nas folhas verdes. Ajuda a manter a boa visão.

### **Licopeno:**

Presente no tomate e na goiaba vermelha. É antioxidante, reduz o risco de câncer cervical e próstata.

### **Antocianidina:**

Presente nas frutas em geral. Reduz o risco de câncer.

### **Flavonas:**

Presente nas frutas cítricas e verduras folhosas. Reduz o risco de câncer.

### **Sulforafane:**

Presente no brócolis, repolho, e todos os tipos couve. Barra substâncias que podem detonar o câncer e há indicações de que possa frear tumores existentes especialmente de mama.

## *Fitoquímicos: substâncias que previnem*

---

### **Genesteína:**

Presente em feijões, soja, ervilha e lentilha. Diminui as taxas de colesterol e o risco de tumores ligados a hormônios como os de mama e de próstata.

### **Cumarina:**

Frutas cítricas e tomate. Estimula a produção de enzimas anti-câncer pelo próprio organismo.

### **Flavonóides:**

Frutas, tomate e cenoura. Inibem enzimas responsáveis pela disseminação de glândulas cancerosas.

### **Isotiocinato:**

Brócolis, repolho e mostarda. Estimulam a produção de enzimas anti-câncer no organismo.

### **Triterpenóides:**

Frutas cítricas e raiz de alcaçuz. Impedem o crescimento de tumores em formação.

### **Quercitina:**

Frutas e cebolas. Reduzem formação de placas gordurosas nas artérias e combate as alergias.

## *Fitoquímicos: substâncias que previnem*

---

### ***Luteonina:***

Casca das frutas (uva) e vinho tinto. Impede a formação de placas gordurosas.

### ***Resveratrol:***

Casca da uva, vinho tinto e suco de uva. Também impedem a formação de placas gordurosas.

### ***Daidzeína:***

Soja e produtos à base de soja. Ameniza os sintomas da menopausa, protege contra o câncer de mama e previne a osteoporose.

### ***Alicina:***

Alho e cebola. Ação antimicrobiana e antiviral. Também dilata os vasos, diminuindo a pressão arterial.

### ***Dialil dissulfeto:***

Alho e cebola. Reduzem a formação de placas gordurosas.

### ***Polissulfeto-alila:***

Alho e cebola. Aumentam a elasticidade dos vasos sanguíneos e relaxa as fibras musculares.

### ***Trissulfeto de metil-alila:***

Alho. Inibe o aparecimento de coágulos na circulação.

## *Fitoquímicos: substâncias que previnem*

---

### ***Capsaicina:***

Pimenta vermelha. Diminui a formação de coágulos e protege as células de substâncias cancerígenas.

### ***Adenosina:***

Alho, cebola e cogumelo preto. Inibem coágulos.

### ***Saponinas:***

Soja, produtos à base de soja. Pode reduzir o colesterol e proteger contra o câncer.

### ***Fibras insolúveis:***

Cereais, fruta, legumes e verduras. Podem reduzir o risco de câncer de cólon, embora isso ainda seja polêmico.

### ***Fibras solúveis:***

Aveia. Reduz o risco de doenças do coração.

*O consumo desses alimentos deve ser feito de forma regular e se possível, sob orientação de nutricionista.*