

## SUCOS QUE PROMETEM... E CUMPREM!

### Suco para aumentar a imunidade

Atualmente, sabemos que quem está com o funcionamento do Sistema Imunológico em ótimo estado, tem menores chances de se contaminar por vírus, fungos e bactérias.

Esse suco contém grandes quantidades de Vitamina C, E, B6, niacina, potássio, magnésio, cobre, fosfato e fibras.

**Ingredientes:** 1 kiwi, ½ manga, ½ xícara de morangos e 1 copo de 150ml de água de côco

**Como consumir?** 1 copo em jejum, pela manhã. O ideal é beber de 3 a 4 vezes por semana.



### Suco para reduzir e controlar o colesterol

Para aqueles que querem controlar os níveis plasmáticos de colesterol total e colesterol LDL, esse suco é a opção certa.

Após cerca de 4 meses consumindo esse suco regularmente, você pode observar diferenças significativas no colesterol.

**Ingredientes:** 1 copo de 200mL água, 1 maçã Fuji, ½ pepino japonês, ½ yacon

**Como consumir?** 1 copo ao dia, sem adoçar. O ideal é beber de 2 a 4 vezes por semana.

### Suco para quem tem problemas na Vesícula Biliar

Sabe aquela sensação de mal-estar após comer uma pizza? Você já teve dor de cabeça quando comeu algo muito gorduroso? Você conhece alguém que vive enjoado e passando mal quando come algo diferente? A resposta para essas questões pode estar no mau funcionamento da Vesícula Biliar.

Este suco favorece o trabalho correto desse órgão.

---

**Ingredientes:** 1 copo de 200mL água, 3 fatias de abacaxi, 2 folhas de hortelã e 1 colher de sopa de gengibre ralado.

**Como consumir?** 1 copo antes de ir a algum evento onde a comida será diferente ou gordurosa, como por exemplo churrascos, pizzarias, casamentos, festas infantis, etc.

### **Suco para melhorar o sono**

Estudos realizados nos Estados Unidos da América demonstraram que cerca de 30% da população sofre de problemas de sono, que vão desde pesadelos até insônia,

O consumo desse suco melhora o sono e a ansiedade noturna, mas não pode ser coado.

**Ingredientes:** 1 copo de 200mL de chá de melissa gelado, 1 pêra, 2 folhas de alface e 1 maracujá.

**Como consumir?** 1 copo cerca de 1 hora antes de dormir, pelo menos 5 vezes por semana.

### **Suco para pessoas que não comem carne vermelha**

Sabemos que alguns nutrientes estão presentes apenas nas carnes vermelhas, e que a ausência desses na alimentação pode causar desordens nutricionais. Porém, para aqueles que não comem esse tipo de alimento, a solução é optar por combinações que se assemelham com concentrações encontradas nas carnes vermelhas, como é o caso desse suco.

O consumo desse suco deve ser feito pela pessoas que não comem carne vermelha, principalmente aquelas que já estão há mais de 5 anos sem esses alimentos.

**Ingredientes:** 1 copo de 200mL de água, ½ beterraba, 1 limão, 2 folhas de couve, 1 cenoura crua, 1 xícara de brócolis e 1 laranja lima.

**Como consumir?** 1 copo por dia, de preferência após o almoço ou jantar.

### **Suco que previne e combate a celulite**

Dentre os aspectos estéticos, a celulite está no topo da lista do que mais incomoda as mulheres, pois pode afetar tanto as magras quanto as mais gordas.

O suco é rico em vitaminas A, C, E, K e todas as do complexo B, fazendo assim com que haja a prevenção do quadro de celulite e melhora o aspecto daquelas já existentes. Além disso, melhora a retenção hídrica.

**Ingredientes:** 1 copo de 250mL de chá verde ou branco gelado, 3 fatias de abacaxi, 1 maçã, 1 fatia de melancia, 1 colher de chá de canela em pó, 1 limão cravo, 1 colher de chá de gengibre ralado.

**Como consumir?** 1 copo por dia em jejum, de 3 a 6 vezes por semana.

### **Suco para melhorar o humor e a TPM**

As bananas, assim como o chocolate amargo, ajudam no aumento da síntese de serotonina, hormônio que melhora o humor e combate a ansiedade e TPM.

**Ingredientes:** 1 copo de 200mL de água, 2 bananas prata e 50g de chocolate amargo.

**Como consumir?** Se for no período pré menstrual, tomar 1 copo todos os dias. No caso de homens ou mulheres que não sofrem com a TPM, tomar 1 copo de 3 a 4 vezes por semana, no período das 17:00 às 20:00. Se você faz academia nesse horário, tomar esse suco antes do exercício.

### **Suco anti-inflamatório muscular**

Para melhorar as dores causadas por inflamações, principalmente musculares, você pode optar por algo mais natural e muito eficiente: o Aipo.

Para isso, o consumo desse suco deve ser feito por praticantes de exercícios intensos, para aqueles que vão alterar a série de musculação e para os novatos.

**Ingredientes:** 1 copo de 200mL de água, 1 dente de alho, 2 talos de aipo, 1 maçã e 2 fatias de abacaxi.

**Como consumir?** 1 copo antes dos exercícios.

---

Vale ressaltar que o consumo desses sucos não dispensa o uso de medicamentos previamente recomendados pelo seu médico, porém, sabemos que com o tempo as dosagens podem necessitar de alterações positivas.

Todos os sucos podem ser feitos com uso de liquidificador. Mas recomendo não usar a centrífuga, pois as fibras e outros nutrientes são perdidos nesse aparelho.

Para adoçar, evite usar açúcar branco refinado e adoçantes a base de aspartame, sacarina e ciclamato de sódio.

*Dra. Mariana Ferri d'Avila*  
Nutricionista

Para maiores informações acesse:  
[www.marianaferridavila.com.br](http://www.marianaferridavila.com.br)