

## Heróis da alimentação: seis alimentos importantes para a saúde

**A**lho, peixe, brócolis, castanhas, soja e aveia. Anote esses alimentos, pois estão entre os mais benéficos à saúde. Apontados em uma pesquisa feita na Universidade de Campinas (Unicamp) como os maiores remédios estudados

até hoje, eles fazem parte de uma lista chamada de alimentos funcionais e, realmente, para a maioria das pessoas, o consumo regular, junto com outros alimentos, funciona como preventivo, especialmente para várias doenças.

**Brócolis:** pouco calórico, abundante em cálcio, vitaminas e fitoquímicos. Estudos também comprovam os efeitos benéficos do consumo de brócolis contra o câncer de próstata, bem como, como coadjuvante no tratamento da gastrite e úlcera gástrica. É também um forte aliado na luta contra a hipertensão.



**Castanhas:** possuem altíssima quantidade de ácidos graxos, "as gorduras do bem". Tais gorduras são responsáveis pela diminuição do LDL (colesterol ruim) e aumento do bom colesterol (HDL). Também são ricas em ômega-3, apresentando efeito adicional na redução dos triglicerídeos e contém substâncias importantes para diminuir ainda mais os riscos de doenças cardiovasculares. Estudos apontam os benefícios das oleaginosas no combate ao mal de Alzheimer e até a esclerose múltipla.



**Conheça mais sobre cada um deles:**

**Alho:** tem efeitos comprovados no combate a disfunções gástricas, também tem ação antiviral, as substâncias presentes neste alimento estimulam a imunidade de maneira geral. Ainda apresenta função antioxidante combatendo radicais livres. O consumo regular de alho também relaciona-se à redução do nível de colesterol total. Ele tem ação na prevenção de aterosclerose e doenças cardíacas.



**Peixe:** rico em proteínas como qualquer outra carne, as espécies, especialmente aquelas criadas em água salgada, são ricas em ômega-3, um tipo de gordura que traz benefícios à saúde. Peixes deveriam estar na mesa dos brasileiros semanalmente, pois seu consumo diminui o desenvolvimento de doenças cardíacas, bem como auxilia no controle da hipertensão arterial. Em idosos diminui o risco para o desenvolvimento de doença de Alzheimer e outros tipos de demências.



**Aveia:** cereal repleto de qualidades nutricionais. Estudos demonstraram que dietas suplementadas com aveia promovem decréscimo significativo do colesterol sanguíneo. Logo, protege o coração contra doenças cardiovasculares e ainda diminui a absorção de glicose em diabéticos.



**Soja:** alimento funcional que apresenta nutrientes capazes de reduzir os riscos de diversas doenças crônicas e degenerativas. Estudos indicam que as isoflavonas da soja diminuem os riscos de câncer de mama, na maioria dos casos ligadas à questão hormonal. A ação do fitoestrógeno da soja impediria a saída de cálcio para o sangue estimulando a deposição do mineral nos ossos.



Fotos: Divulgação

**Cirurgiões-dentistas**

**Dr. Maicon Dalmolin**  
Clínica geral - Implantes Dentários - Cirurgia Oral

**Dra. Elaine Pauletto Dalmolin**  
Especialista em ortopedia dos maxilares - Ortodontia  
Clínica Geral

**Dra. Liliane Dalmolin**  
Clínica geral - Especialista em Endodontia  
(tratamento de canal)

**Atendimento pela Cabergs**

**Fone: 3744-1748 e 3738-1167**  
Edifício da Matriz - Sala 104

**CLÍNICA OFTALMOLÓGICA**  
*Cuidando da saúde dos seus olhos*

**Dr. Mateus Zanchet Tecchio**  
Médico oftalmologista  
Especialista em Retina e Vítreo  
CREMERS 30428

Consultas  
Cirurgias  
Laser  
Lentes de contato  
Injeções intraoculares

**CENTRO CLÍNICO/FW-RS**  
Rua Tenente Lira, 1199 - sala 101  
**(55) 3744-3888**

CONVÊNIO: IPE  
Unimed e particulares

**ODONTOLOGIA BALESTRIN**  
CRO 17.881

**Dr. Matheus D. Balestrin**  
**Dra. Fernanda B. Balestrin**

**3744.4774**

**Rua Aparício Borges, 768**  
(próximo a Cotrifred).

**Dra. Miriane Zuffo Manfrim**  
Cirurgiã Dentista CRO/RS 12318

**Tratamento das Disfunções da ATM**  
**Tratamento do Ronco e Apnéia**  
**Clareamento Dental**  
**Estética Dental**  
**Restaurações**  
**Próteses**

**Rua Boa Esperança nº 37 - Centro - FW**  
55 3744-3438 - Emergência 55 99968-0085

**Dr. Alberto Marcos Manfrim**  
CREMERS 28940

**Perda de audição**  
**Dor de garganta**  
**Obstrução nasal**  
**Rinossinusites**  
**Otites**

**OTORRINOLARINGOLOGISTA**  
Ouvido, nariz e garganta.

**Fone: (55) 3744-3438**  
Rua Boa Esperança, nº 37 - FW  
(Próximo ao Hospital Divina Providência)

**OFTALMOCOR**  
Clínica de Oftalmologia e Cardiologia

**55 3744-1113**  
**55 9 8433-5858**  
atendimento@oftalmocor.com.br  
Rua Tenente Portela 565, sala 3, Centro Frederico Westphalen/RS

**Dra. Alice Zanella**  
CREMERS 36.637 RQE 30.387  
**Médica Cardiologista**

**Dr. Tiago Ribeiro Schmalfluss**  
CREMERS 34.614 RQE 30.389  
**Médico Oftalmologista**

Consultas  
Eletrocardiograma digital  
M.A.P.A.  
Holter  
Teste Ergométrico

Consultas  
Cirurgia de catarata  
Cirurgia de glaucoma  
Cirurgia de pálpebras  
Adaptação de lentes de contato