

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco

Outono 2012

#27



# dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | the healthy way

nutrição

**Lancheiras saudáveis**  
Saiba como preparar  
uma refeição saudável,  
prática e econômica

saúde e bem-estar

**Défice de atenção  
infantil, hiperatividade  
e impulsividade**  
Como a alimentação  
pode melhorar estes  
comportamentos

Stevia

Planta com  
características ímpares  
capaz de substituir  
saudavelmente  
o açúcar

beleza

**Coloração capilar**  
Obtenha uma coloração  
sem agredir a natureza  
do seu cabelo

*alimentação e*  
**humor**

Conheça os  
mecanismos  
que explicam esta  
relação e melhore  
o seu humor



# dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | the healthy way

editorial

## 0 calor e os mitos!

Caro(a) Leitor(a),

Numa época de crise como a que vivemos, é mais do que natural observarmos algumas adaptações nos estilos de vida. E algumas delas podem, por um lado, parecer complicadas — uma vez que alteram a nossa rotina — mas também podem ser bastante positivas por outro lado — pois ajudam-nos a poupar e ainda podem melhorar a nossa saúde e bem-estar. Este é o caso da nova moda de levar o almoço para o trabalho.

Se por princípio acha que é trabalhoso estar a preparar as refeições e levar tudo devidamente acondicionado para o seu local de trabalho, pense nos benefícios que terá com esta pequena alteração de rotina. Em primeiro lugar, temos uma poupança imediata. E a longo prazo, temos benefícios ainda mais importantes a nível da saúde e bem-estar, pois ao prepararmos as nossas refeições, escolhemos os ingredientes de acordo com as nossas necessidades e preferências, realizando refeições mais saudáveis; podemos desfrutar melhor da hora de almoço pois não precisamos de ir a um restaurante ou esperar nas filas dos centros comerciais. E para que tudo fique ainda mais simples, preparámos um artigo especial sobre lancheiras saudáveis que vai ajudar a organizar a sua lancheira com dicas sobre o que levar, como acondicionar as refeições e ainda algumas sugestões de receitas saborosas e saudáveis.

Nesta edição, encontrará ainda temas como a relação da alimentação com o humor e o défice de atenção infantil, hiperatividade e impulsividade entre outros assuntos de interesse e que acompanham as mais recentes tendências.

Boa leitura!

*Tiago Lobo do Vale*

Tiago Lobo do Vale  
Diretor da dietmagazine

dietimport  
THE HEALTHY WAY



PROPRIEDADE: DIETIMPORT | DIRETOR: TIAGO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: BEATRIZ DE CASTRO E CATIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO - CIENTÍFICO: RUTE HORTA, SONIA SÁ, SALOMÉ BORREGANA, SARAH MARTINS E CÉLIA TAVARES | MÉDICO: PEDRO LÓBO DO VALE | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: BEATRIZ DE CASTRO | TELEFONE: 218 543 116

Plot.  
CONTENT AGENCY

EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO:  
PLOT - CONTENT AGENCY  
IMPRESSÃO: LIDERGRAFE  
TIRAGEM: 20 000 EXEMPLARES  
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10  
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL



12

## alimentação e humor



Saiba como a alimentação pode influenciar o seu humor

nutrição

### Lancheiras saudáveis

8 Saiba como preparar o seu almoço e desfrute de uma refeição saudável, prática e económica

### Alimentação e humor

12 Descubra quais os alimentos que ajudam a melhorar o nosso humor

saúde e bem-estar

### Hiperatividade e impulsividade

3 Perturbações da infância e adolescência que afetam milhões de pessoas

### Saiba mais...

16 Algumas dicas e novidades para a sua saúde e bem-estar

### Stevia

17 Planta com características únicas capaz de substituir saudavelmente o açúcar

beleza

### Coloração capilar

6 Conselhos que vão ajudar a ter uma coloração sem agredir a natureza do seu cabelo

em foco

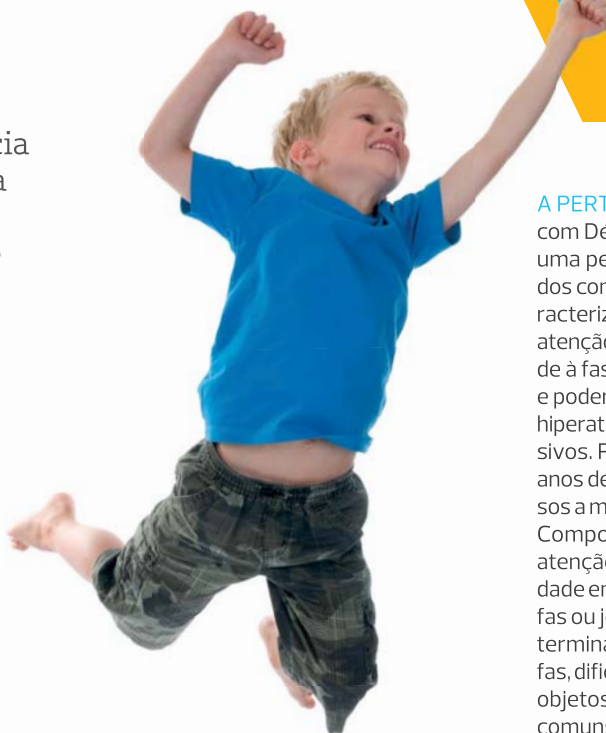
### Destaques

18 Todas as novidades de produtos que vai querer conhecer

# déficit de atenção infantil

## hiperatividade e impulsividade

Conheça melhor a perturbação da infância e adolescência que afeta milhões de indivíduos e que pode prolongar-se na vida adulta



### A PERTURBAÇÃO DE HIPERATIVIDADE

com Déficit de Atenção Infantil (PHDA) é uma perturbação à qual estão associados comportamentos padrão, que se caracterizam por um déficit persistente de atenção que, por sua vez, não corresponde à fase de desenvolvimento da criança e poderá ainda estar associado, ou não, à hiperatividade e comportamentos impulsivos. Pode aparecer logo nos primeiros anos de vida, continuando em muitos casos a manifestar-se na vida adulta.

Comportamentos como a ausência de atenção perante os pormenores, dificuldade em manter a atenção durante tarefas ou jogos, não seguir instruções e não terminar os trabalhos escolares e tarefas, dificuldade de organização e perda de objetos importantes são manifestações comuns relacionadas com o déficit de

### SOLGAR® DHA COM SABOR A FRUTOS (90 comprimidos mastigáveis)

O DHA, ácido docosahexaenoico, é um ácido gordo insaturado pertencente à família dos ácidos gordos ômega-3. Contribui para a manutenção de uma função cerebral normal (efeito obtido com uma dose diária de 250mg de DHA) e é também o principal componente da membrana celular da retina. As suas cápsulas são mastigáveis e têm uma divertida forma de peixe, com sabor natural a frutos e sem o desagradável odor e sabor a peixe.



### FLOCOS DE AVEIA TRADICIONAIS KÖLLN (400 g)

Estes flocos de aveia, macios e mais pequenos, são laminados de grãos de aveia cortados. Como são supermacios, podem ser utilizados de várias formas. São excelentes para a preparação de sopas de leite e mueslis, para receitas panadas à base de peixe e de legumes, assim como para a confeção de bolos e biscoitos.

### MISTURA DE FRUTOS DO BOSQUE ULTRA CONGELADOS NATURAL COOL (300 g)

Mistura de amoras, mirtilos, morangos, groselhas vermelhas e framboesas biológicas ultracongelados após colheita. São uma ótima opção para sobremesas e batidos.



### ÔMEGA-3 FAMILY ORTIS (60 cápsulas)

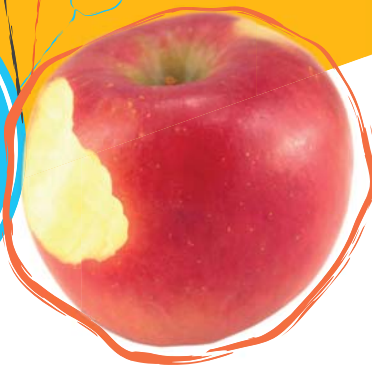
Oferece 2000 mg de óleo de peixes, fornecendo 360 mg de EPA e 240 mg de DHA (por 4 cápsulas – toma diária).

atenção. No que diz respeito à hiperatividade, verifica-se que as crianças têm dificuldade em se manterem sentadas, manifestam energia física excessiva (correr, saltar) e têm dificuldades na execução de tarefas ou brincadeiras de forma calma, parecendo que a sua energia é inesgotável. Já a impulsividade pode manifestar-se pela resposta a questões que não foram completadas, dificuldade em esperar pela sua vez, interrupção das atividades dos outros. Mas atenção: a criança pode exibir alguns destes comportamentos, baixar as notas na escola ou apresentar-se mais excitada sem ter PHDA. Um diagnóstico correto é muito importante.

As manifestações são tão variáveis que podem diferir na mesma criança consoante o ambiente em que se encontra (casa versus escola, pequenos grupos versus grandes grupos, por exemplo), daí existir a possibilidade das crianças poderem estar atentas em situações que lhes sejam mais agradáveis (desportos, jogos de computador, televisão, etc.).

Como consequência de alterações comportamentais de PHDA, as crianças tendem a apresentar dificuldades de aprendizagem, de relacionamento e problemas de adequação em sociedade. Assim, para que o seu equilíbrio emocional ocorra e o desempenho académico seja o melhor possível, é necessário que seja acompanhada por familiares, educadores e terapeutas, especialmente porque os sentimentos negativos provenientes dos comportamentos das crianças podem resultar num impacto negativo dos seus companheiros, pais e professores, com todas as consequências que daí advêm para a sua auto-estima.

**Insista também nas frutas e legumes para as crianças adquirirem hábitos de alimentação saudáveis**



Acima de tudo, é importante que as famílias aceitem e compreendam estas crianças para as ajudarem a melhorar. Muitas vezes, a intervenção medicamentosa é um recurso. No entanto, tal como com qualquer outro medicamento, a ocorrência de efeitos indesejáveis é sempre uma possibilidade. Juntamente com a toma de medicação, o acompanhamento de um psicólogo pode ser benéfico.

Em casa, é importante que o dia-a-dia das crianças e adolescentes seja estruturado ao máximo através do estabelecimento de horários e rotinas (acordar, deitar, refeições, estudar, brincar, atividades de lazer) e exigindo o cumprimento de regras simples em casa e na escola. Mas isto não implica que não se deva elogiar as crianças quando o merecem, antes pelo contrário pois no seu dia-a-dia ouvem constantemente depreciações relativas aos seus comportamentos/atitude.

Ao nível alimentar, sabe-se que o cérebro necessita de parte das calorias ingeridas para funcionar e alguns nutrientes em particular são importantes para o seu desenvolvimento, entre os quais as proteí-

nas, ácidos gordos essenciais, ferro, zinco, cobre, iodo, selénio, vitamina A, colina e folato. Aliás, tem sido demonstrado que a qualidade da dieta da criança afeta a sua performance académica.

Peixes gordos como o salmão são ótimas fontes de ácidos gordos ômega-3 DHA e EPA. Ambos têm-se revelado importantes para o desenvolvimento cerebral pré e pós-natal. Existem ainda evidências de que a suplementação com ácidos gordos ômega-3 melhora a capacidade cognitiva das crianças, incluindo as com autismo, PHDA e depressão.

A aveia é uma boa fonte de fibra, vitaminas E e B e zinco e ajuda a suportar a função cerebral – inclui-a no pequeno-almoço do seu filho.

Devido às suas propriedades antioxidantes, os frutos vermelhos devem ser incluídos na dieta das crianças de forma a proteger as células do cérebro.

Para que as crianças tenham energia ao longo do dia e, ao mesmo tempo, capacidade de concentração e memória, a ingestão dos alimentos acima mencionados deve ser encorajada dentro de uma dieta equilibrada, com ovos e carnes magras (fonte de aminoácidos essenciais), rica em hidratos de carbono complexos e não esquecendo os frutos e vegetais em abundância.

No caso específico da Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção Infantil a suplementação com ácidos gordos ômega-3 (DHA) tem revelado resultados positivos na redução dos sintomas de hiperatividade e impulsividade.

A suplementação com 5-HTP e magnésio também pode ser útil nalguns casos. ♥

*A aveia ajuda a suportar a função cerebral. Inclua-a com frutos vermelhos no pequeno-almoço, lanche ou refeição ligeira*



# LEVE ABELEZA À SUA PELE, UNHAS E CABELOS DE UMA SÓ VEZ.

SOLGAR® SKIN, NAILS AND HAIR - SUPLEMENTO  
ALIMENTAR QUE CUIDA DO CABELO, PELE E UNHAS.

Ajuda:

No aumento da força  
e volume do cabelo.

No aumento da  
resistência das unhas.

Na melhoria do estado  
da pele.

PRÊMIO

"Melhor da Beleza  
2009", atribuído pela  
revista americana  
Better Nutrition.

ALTAMENTE  
RECOMENDADO

Health Plus Magazine  
2009, Skin, Nails and  
Hair - Best Beauty  
Supplement 2004"



O equilíbrio está  
na nossa natureza



**TOME SOLGAR® SKIN, NAIL AND HAIR, FORTALEÇA AS UNHAS E CABELOS E PROTEJA  
A SUA PELE.**

Quando a beleza entra nos planos de uma mulher, o cuidado vai dos pés à ponta dos cabelos. Solgar® Skin, Nails and Hair, é um suplemento alimentar especialmente formulado para melhorar a aparência e a saúde do cabelo, unhas e pele todos os dias. Com MSM, enxofre, vitamina C e zinco, entre outros nutrientes, reúne os ingredientes essenciais para a manutenção de uma pele, unhas e cabelos saudáveis, fortes e bonitos. Esta fórmula atua com eficácia onde é mais importante: a partir do interior.

Distribuído por:

**dietimport**  
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA  
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoiocliente@dietimport.pt

Effect of vitamin C and its derivatives on collagen synthesis and cross-linking by normal human fibroblasts.  
Boyera N, Galey I, Bernard BA, Int J Cosmet Sci. 1998 Jun;20(3):151-8.  
PMID: 18505499 [PubMed - in process]

[Possible causes of change in collagen metabolism in aging]. Struck H, Z Gerontol. 1984 Mar-Apr;17(2):85-8. German.  
PMID:6428071 [PubMed - indexed for MEDLINE]

The therapeutic effect and the changed serum zinc level after zinc supplementation in alopecia areata patients who had a low serum zinc level.  
Park H, Kim CW, Kim SS, Park CW, Ann Dermatol. 2009 May;21(2):142-6. Epub 2009 May 31.  
PMID:20523772 [PubMed - in process]

www.solgar.pt

CNP: 7379495

# coloração capilar

**O CABELO TEM UM GRANDE PESO NA** nossa imagem e contribui para a nossa auto-estima uma vez que condiciona a forma como nos apresentamos no dia-a-dia. A cor, estilo, volume e a forma do cabelo podem tornar-nos mais atraentes e confiantes. À semelhança da pele, o cabelo reflete o estado de saúde, a higiene e o equilíbrio alimentar. Quanto à cor, nem todas as pessoas estão satisfeitas com a cor natural do seu cabelo. Algumas pintam-no para disfarçar os cabelos brancos, outras para acentuar a cor e/ou dar brilho e volume e outras para mudar de visual.

## Tipos de coloração capilar

Existem vários tipos de colorantes capilares que podem ser classificados de acordo com a sua composição e permanência no cabelo. Os colorantes capilares podem ser compostos por extratos vegetais extraídos de plantas, sem resorcinol ou amoníaco; outros são constituídos por corantes

de origem vegetal e outros, ainda, por substâncias sintéticas, sendo estes últimos vulgarmente conhecidos como "tintas capilares".

Dentro dos colorantes capilares considerados mais naturais existem os que usam ingredientes vegetais extraídos de plantas, como por exemplo a aloe vera, espuma-dos-prados, hibisco, bétula, hamamélia e equinácea, que se complementam a um mínimo de ingredientes químicos, como os peróxidos (agentes oxidantes), criando uma fórmula de colorantes que além de conferir cor ao cabelo também protegem a sua estrutura.

Existem ainda outros colorantes capilares, mais naturais, constituídos apenas por corantes vegetais extraídos de plantas, como por exemplo a hena, que se depositam sobre a camada exterior da fibra capilar e têm um efeito estabilizador sobre a estrutura do cabelo porque dão apenas uma cobertura de cor sem alterar o cerne do filamento capilar.

Os colorantes capilares menos naturais são os mais agressivos pois contêm substâncias químicas como o resorcinol e o amoníaco que danificam a estrutura do cabelo.

O tempo de permanência do colorante no cabelo tem a ver com a sua estrutura, com os cuidados cosméticos e o estilo de vida. Assim, os colorantes capilares podem ser classificados como permanentes, semipermanentes e temporários.

Os colorantes permanentes são os mais duradouros porque penetram na fibra capilar e alteram o pigmento natural. São ideais para quem quer intensificar a cor natural do cabelo, aclará-lo no máximo 1 a 2 tons abaixo da cor original ou escurecê-lo e ainda cobrir 100% os cabelos brancos. A cor original volta quando a raiz começa a crescer.

Os colorantes semipermanentes contêm corantes que penetram na camada superficial do cabelo e são os mais indicados para quem quer revitalizar ou realçar a cor natural do cabelo e dar-lhe brilho. Não alteram a cor natural do cabelo e não cobrem totalmente os cabelos brancos. Suportam em média 8 a 10 lavagens.

Os colorantes temporários, como por exemplo os compostos por hena, são uma espécie de "maquilhagem" para o cabelo porque, como não contêm peróxidos nem amoníaco, coloram-no superficialmente. Não cobrem totalmente os cabelos brancos mas dão nuances aos cabelos grisalhos. Nos cabelos "virgens" (que nunca foram pintados) realçam a sua cor natural, proporcionam brilho e volume. Suportam apenas algumas lavagens.

## Vantagens/benefícios da coloração capilar mais natural

Caso pretenda dar uma nuance suave à cor do cabelo, reforçar ou mesmo definir o tom natural, pode fazê-lo com colorantes capilares que contenham na sua composição ingredientes vegetais para não danificar ou destruir a estrutura do cabelo.

Optar por um colorante capilar com ingredientes vegetais extraídos de plantas é certamente uma forma de diminuir a probabilidade de desenvolver algum tipo de reação alérgica aos colorantes, pois na formulação destes cosméticos mais naturais, verifica-se que há uma preocupação constante em reduzir ao máximo a inclusão de ingredientes potencialmente alergénios. Estes colorantes capilares mais naturais são geralmente isentos de corantes, conservantes ou fragrâncias sintéticas e não contêm parabenos, resorcinol ou amoníaco, ou seja, contêm o mínimo de ingredientes químicos considerados agentes agressivos para o cabelo como o amoníaco, que por norma entram na composição das tintas capilares convencionais. Os colorantes capilares que não incluem amoníaco tornam insignificante a absorção do produto pelo couro cabeludo, pelo que não apresentam risco para a saúde capilar.

### Conselhos

Apesar de os colorantes capilares mais naturais tentarem reduzir a inclusão de substâncias sintéticas na sua composição, alguns ingredientes vegetais presentes nestes produtos podem causar algum tipo de alergia imprevisível em algumas pessoas ou mesmo reação alérgica no couro cabeludo mais sensível. Por isso, é aconselhável fazer sempre um teste de sensibilidade (por exemplo, na parte inferior do braço ou por trás da orelha) antes de utilizar o cosmético de maneira a testar a sensibilidade a todos os ingredientes do

produto. Realça-se ainda a importância de ler as informações contidas nas embalagens e folhetos dos produtos de cosmética antes da sua utilização e que o teste de sensibilidade ao produto seja sempre feito numa pequena área do corpo.

Optar por aplicar colorantes capilares, nomeadamente sem amoníaco, álcool, resorcinol e parabenos é uma forma de reduzir o risco de as substâncias perigosas passarem para a corrente sanguínea e, consequentemente, uma alternativa mais segura para colorir os cabelos.

Para melhores resultados na coloração capilar:

♥ Escolha um tom parecido com a sua cor natural e respeite rigorosamente o tempo de atuação do colorante no cabelo.

♥ Para cabelos com tratamento, descolorados, com permanente ou descolorados pelo sol, deve reduzir o tempo de atuação do colorante.

♥ Aplicar um colorante capilar num cabelo que já foi pintado com uma tinta sintética/química pode produzir uma coloração indesejável. Por este motivo, faça o teste antes de aplicar o produto.

### A gravidez e a coloração

Embora os colorantes capilares mais naturais contenham cada vez menos ingredientes de potencial risco, normalmente recomenda-se que, durante a gravidez, se evite a aplicação de produtos químicos que não sejam necessários ao organismo. Contudo,

**Opte por colorantes capilares com ingredientes vegetais para evitar reações alérgicas**

isto não indica que a aplicação de colorantes capilares tenha algum efeito adverso durante a gravidez.

Até à data, ainda não são conclusivos os estudos científicos realizados sobre este tema e todos os ingredientes utilizados nos colorantes capilares são autorizados pelas Autoridades de Saúde da Comunidade Europeia, não havendo por isso, à partida, qualquer contra-indicação na sua utilização por mulheres grávidas.

Caso opte por aplicar colorantes capilares durante a gravidez deve escolher um que privilegie os ingredientes naturais e reduza ao máximo químicos agressivos na sua composição.

Deste modo, está certamente a fazer uma escolha bem mais segura. Contudo, é recomendável fazer sempre o teste de sensibilidade, tal como é aconselhado a todas as pessoas. ♥

### HERBATINT COLORAÇÃO CAPILAR

#### Várias cores

Colorantes capilares permanentes, em gel, com extratos vegetais, numa diversificada gama de cores, adequados a todos os tipos de cabelo e que cobrem 100% os cabelos brancos. Sem amoníaco, resorcinol, parabenos, álcool e fragrâncias sintéticas. Contêm menos peróxido que os vulgares colorantes. Produtos não testados em animais.



### LOGONA COLORANTE EM PÓ OU CREME

#### Várias cores

Colorantes capilares vegetais, em creme ou em pó, com corantes 100% de origem vegetal, como por exemplo henna, beterraba, ruibarbo, curcuma, cássia, café e hibisco, isentos de corantes sintéticos, fragrâncias, conservantes, e ingredientes agressivos. Produzem uma coloração suave e proporcionam brilho e volume ao cabelo, conferindo resultados naturais e de longa duração. Produtos não testados em animais.



# lancheiras saudáveis

SAUDÁVEL, PRÁTICO, ECONÓMICO E VARIADO, eis algumas das razões pelas quais muitas pessoas optam por levar o almoço para o local de trabalho, escola ou faculdade. Esta tendência, que tem cada vez mais adeptos, permite desfrutar melhor a hora de almoço, fazer a refeição no local e hora que desejar, escolher os ingredientes em caso de

necessidades especiais (exemplo: celiacos), estabelecer laços sociais mais próximos com os colegas ou aproveitar o tempo que se poupa noutras atividades.

Quando o agregado familiar colabora no planeamento, torna-se ainda mais fácil manter este hábito, que tem tudo para ser saudável!

## COMO PREPARAR UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL

### Planeamento

O segredo é planear devidamente as refeições, nomeadamente a do jantar, uma vez que, na maioria das vezes, optamos por trazer para o almoço o que sobrou da refeição do jantar. Se optar por uma refeição diferente, esta também deve ser confecionada de véspera ou, se gosta de se levantar cedo, de manhã antes de sair de casa. É certo que no local de trabalho nem todas as pessoas dispõem de condições que permitam uma correta conservação das suas refeições bem como para o seu reaquecimento. Porém, com imaginação e boa vontade é perfeitamente possível planear os almoços fora de casa.

### Recipientes

Atualmente pode encontrar no mercado uma vasta gama de caixas, de plástico ou vidro para guardar a comida e lancheiras para as transportar.

A dificuldade é mesmo escolher! Opte sempre por materiais que possam ser utilizados nos fornos micro-ondas.

A lavagem dos recipientes após a sua utilização é essencial para impedir o desenvolvimento de micróbios, além de evitar os maus odores.

As lancheiras, ou sacos que protegem as caixas de comida das diferenças térmicas, podem ser preenchidas com acumuladores de gelo quando a comida requer frio para ser conservada, mas também podem ser utilizadas sem eles quando os alimentos armazenados estão quentes ou à temperatura ambiente e se pretende que assim se mantenham.

Existem ainda lancheiras que, ao mesmo tempo, armazenam a comida e a conservam à sua temperatura pois são constituídas por materiais térmicos adaptados. Neste caso, é possível comer-se diretamente das várias caixinhas que a compõem ou, quando a refeição necessita de

ser aquecida, basta colocar a comida num prato e aquecer no micro-ondas.

A situação ideal é aquela em que existe micro-ondas ou forno/fogão no local de trabalho para aquecer a comida, bem como um frigorífico onde possa ser conservada. Contudo, a inexistência destes meios não é impedimento para levar o almoço para o trabalho, escola ou faculdade... é apenas uma questão de escolher receitas mais apropriadas e os recipientes compatíveis para assegurar a sua conservação.

### Conteúdo

Brócolos, feijão-verde, cenoura, alface, tomate, cebola, couve-de-bruxelas, peixe, tofu, seitan, soja, ovos, queijo, arroz, massa, grão-de-bico, feijões e lentilhas... São vários os ingredientes que podem



#### YOFUS BIOLÓGICOS PROVAMEL (4x125 g)

Deliciosas alternativas ao iogurte à base de soja bio. São leves, de fácil digestão e deliciosamente frutados (vários sabores). Contêm as mesmas culturas vivas que os produtos lácteos equivalentes. Todos os produtos desta gama contêm bifidobactérias.



#### TOFU FIRME E AVELUDADO CLEARSPRING (300 g)

Combina o método tradicional de produção de tofu com a tecnologia *tetra pak* para garantir a textura de um tofu acabado de fazer. Baixo teor de gorduras, rico em proteínas, sem lactose ou glúten.

*Nesta secção,  
conheça algumas  
sugestões para uma  
refeição saudável,  
prática e económica*



compor uma refeição em casa que também se pode transportar para o trabalho. Atenção ao método de confeção utilizado, uma vez que os cozidos e grelhados têm tendência a secar com o reaquecimento; todavia, serão uma opção se forem transportados quentes. Os fritos ficam de lado, quer pelo excesso de gordura, quer pelo resultado final insatisfatório quando reaquecidos. Pratos estufados ou assados aceitam melhor o reaquecimento, contudo, certos ingredientes utilizados poderão "azedar", como um excesso de tomate ou a utilização de laticínios. Ideias para os almoços de outono e inverno, inspirados na pirâmide dos alimentos poderão incluir:

- ♥ 75 g de cubos de tofu grelhado com salada quente variada (½ chávena almoçadeira de brócolos, ½ chávena almoçadeira de cenoura e 90 g de arroz integral). Para sobremesa: 1 maçã assada com canela.
- ♥ 90 g de ervilhas com ½ chávena almoçadeira de espinafres, ¼ de chávena almoçadeira de cenouras, ¼ de chávena almoçadeira de rebentos de soja e 60 g de pão integral. Para sobremesa: 1 pera.
- ♥ 90 g de arroz integral com 1 chávena almoçadeira de couve-flor e 2 ovos cozidos. Para sobremesa: 2 kiwis.

- ♥ ½ chávena almoçadeira de abóbora e ½ chávena almoçadeira de couves-de-bruxelas com 75 g de seitan e 60 g de crackers. Para sobremesa: 1 banana assada pequena.
- ♥ ½ chávena almoçadeira de salada de batata-doce com 2 ovos cozidos, 1 chávena almoçadeira de cenoura crua. Para sobremesa: 1 laranja.
- ♥ 75 g de cubos de tofu assado com 90 g de milho assado. Para sobremesa: 1 romã.
- ♥ 75 g de arroz com 90 g de feijão e salada (1 chávena almoçadeira de cenoura e 1 chávena almoçadeira de espargos). Para sobremesa: 1 pera.
- ♥ 1 hambúrguer vegetal com ½ chávena almoçadeira de puré de feijão-frade e 2 chávenas almoçadeiras de alface. Para sobremesa: 1 dióspiro.
- ♥ 100 g de massa fusilli tricolor, 80 g de salmão cozido com orégãos, ½ maçã, 10 g de espinafres crus, 5 ml de azeite virgem extra para temperar.

Para sobremesa: 1 taça de gelatina vegetal.

- ♥ 2 fatias de pão integral, 100 g de seitan grelhado (marinar previamente com molho de soja, alho, azeite e noz-moscada), 10 g de couve-roxa, 25 g de cenoura, 50 g de tomate. Para sobremesa: 1 fatia de abacaxi.

Apesar de o tempo frio se aproximar, também sugerimos que prepare e leve saladas frias. Há várias composições saborosas: com salmão ou atum, mozzarella ou leguminosas, massas integrais, cogumelos ou camarões. Para temperar, utilize iogurte ou azeite e limão, mas não se esqueça de os transportar em separado porque, por um lado, necessita que se conservem e, por outro, o sabor deste tipo de prato beneficia com o uso de tempero na hora em que é servido. Junte uma sopa bem quente e sentir-se-á, ao mesmo tempo, leve e reconfortada/o.

### MASSAS NATUREFOODS (500 g)

Elaboradas a partir de farinha 100% biológica, passam por tradicionais moldes de bronze obtendo-se uma superfície rugosa, ideal para absorver o sabor dos seus molhos preferidos. Massas de Trigo Duro, Trigo Duro Integral, Trigo Duro Kamut Khorasan e Trigo Duro semi-integral – Esparguete, fusilli, penne e lasanha.

### ESPETADAS DE SEITAN E HORTALIÇAS NATURSOY (170 g)

As espetadas Natursoy são 100% vegetais e biológicas. São elaboradas com seitan e legumes. Como são pré-cozinhadas, só tem de aquecê-las numa frigideira, placa ou forno ou grelhá-las na brasa. Não necessitam de azeite. São uma alternativa agradável às espetadas elaboradas com carne pois contêm menos gorduras saturadas e colesterol.

### HAMBÚRGUERES VEGETAIS SUMLIT (4 unidades, 320 g)

Com sabor rico, os hambúrgueres vegetais Sumlit são apetitosos e tentadores. Experimente e descubra uma forma saudável e prática de comer um delicioso hambúrguer.

### ARROZ BIOLÓGICO NATUREFOODS (1 kg)

Cultivado nos melhores campos, onde se conjugam métodos antigos de produção com tecnologia avançada para assegurar que as suas propriedades organoléticas se mantêm. Da variedade "ribe", os grãos deste arroz tendem a ser mais compridos que os das outras espécies e mais fáceis de cozinhar. Extra longo branqueado, sem branqueado e integral.

*Assegure uma temperatura mais baixa e que o tempo de transporte seja rápido*

*Alimentos crus devem ser acondicionados num recipiente à parte*

### Lanches

Quando pensamos em “levar comida para o trabalho ou escola/faculdade”, a imagem que nos vem à memória é a do almoço, mas o trabalhador/estudante passa o dia praticamente todo fora de casa e por isso também precisa de levar consigo “lanches” para as pausas que tem de fazer ao longo do dia. Assim, não basta planear o almoço do dia seguinte, mas também incluir na lista das compras semanais iogurtes ou alternativas vegetais, fruta, tostas ou bolachas, assim como o pão, para se fazerem lanches mais saudáveis. A verdade é que se não pensarmos também nestes lanches que preenchem as pausas do dia de trabalho/estudo ou deixaremos de os fazer (o que prejudica a regulação dos níveis de açúcar no sangue, com consequências negativas para a concentração/rendimento psíquico e físico) ou, perigosamente, poderemos recorrer a alternativas mais calóricas (por teores de gordura ou açúcares muito elevados) e que são facilmente acessíveis em máquinas de *vending* ou mesmo nos bares/café mais próximos. Deste modo, é unânime a necessidade de fazer caber nas lancheiras mais alguns alimentos para os lanches durante o dia ou mesmo para o pequeno-almoço! As melhores opções são, de facto, os iogurtes ou alternativas vegetais, o leite ou bebidas vegetais, fruta, barras de cereais ou frutos secos e o pão ou tostas integrais que, por sua vez, podem ser barrados com margarina vegetal ou com doce com um teor de açúcar reduzido. No tempo frio, uma infusão quente sabe bem e também é do agrado geral, por isso pode levar num termo o chá preferido para acompanhar, por exemplo, bolachas de arroz, milho ou aveia.

### Organização

Frios com frios, quentes com quentes, separados em caixas diferentes. Crus com crus, cozinhados com cozinhados, também separados em caixas diferentes. Os crus são para serem comidos ao natural ou por vezes temperados, e os cozinhados na maioria das vezes necessitam de reaquecimento. Acondicione na lancheira as várias caixas (se possível, de tamanhos diferentes) de forma a que os cozinhados fiquem do mesmo lado e os crus do lado oposto. Sempre que o prato tenha molho deve transportá-lo num recipiente à parte. Guarde a fruta afastada dos quentes. Se optar por levá-la descascada ou laminada num recipiente, adicione-lhe umas gotas de limão: evita que oxide.

### Alguns cuidados

O transporte de certos alimentos como ovos e iogurtes, por exemplo, exige que a lancheira assegure uma temperatura mais baixa e que o tempo de transporte seja o mais rápido possível. Ao chegar ao local de trabalho não se esqueça de guardar logo estes alimentos no frigorífico. Alimentos cozinhados devem estar realmente bem cozinhados para evitar a proliferação de micróbios. ♥

*Guarde a fruta afastada dos alimentos quentes*

*As bolachas, pão ou tostas integrais são uma boa alternativa para o seu lanche*

# Os novos mySmoothie falam por si!

100% ORIGEM NATURAL ✓  
+ SABOR ✓

## mySmoothie

100% nature inside

Chá verde  
Brócolos e espinafres  
Sabor manga e goiaba

Camomila  
Valeriana  
Sabor maracujá

Banana  
Limão  
Sabor ananás e coco



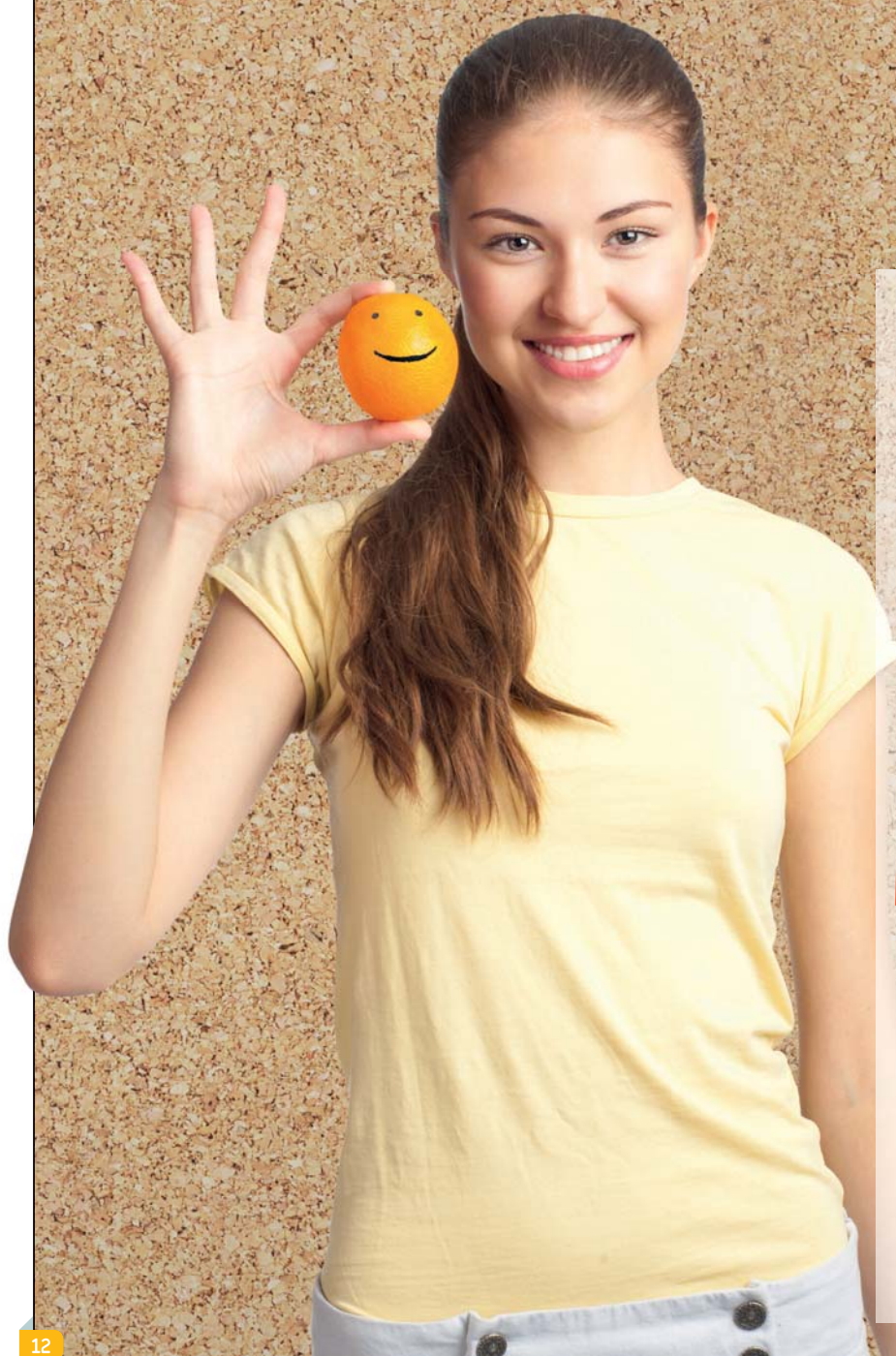
Distribuído por:

dietimport  
THE HEALTHY WAY



Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º d.c. • 1249-057 LISBOA  
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12  
apoioaocliente@dietimport.pt • www.dietimport.pt

# alimentação e humor



O humor define-se como uma disposição de ânimo, um estado de espírito. A sua variação tem alguma ligação com a alimentação? É o que vamos tentar abordar ao longo deste artigo mencionando nutrientes e alimentos que, além de nos proporcionarem saúde física, podem contribuir para aumentar a "alegria" modificando estados de ânimo.

A forma como o nosso humor se "apresenta" pode interferir em diversas áreas da nossa vida, desde a capacidade de trabalho a questões mais sociais como relacionamentos amorosos ou familiares. Na realidade, as alterações de humor podem modificar aspetos importantes como a função imune, apetite, sono, concentração e libido.

## A alimentação pode realmente influenciar o humor?

A relação entre a alimentação e o humor é, efetivamente, um assunto de interesse mundial que ocupa centros de pesquisas como o Food and Mood Institute, que soma dados a respeito da influência da dieta no humor.

Muitas pessoas tentam controlar o estado de ânimo geral através da alteração de hábitos como fazer exercício físico ao ar livre ou então, quando já se sentem profundamente desmotivadas e deprimidas, procuram ajuda médica e de fármacos.

O ato de comer representa um dos prazeres da vida e, sempre que possível, gostamos de ingerir os alimentos que apreciamos evitando por norma aqueles de que menos gostamos. No entanto, a influência dos alimentos no organismo não está apenas relacionada com as propriedades organolépticas. Efetivamente, o consumo de alimentos que apreciamos pode animar o nosso humor, fazendo-nos sentir mais alegres numa primeira fase. Contudo, muitas vezes, a reação do organismo a estes alimentos, decorrido algum tempo após a sua ingestão, pode ser inversa.

### Mecanismos que explicam a relação alimentação versus humor

Existem diversos mecanismos que explicam a relação entre os alimentos e o humor. Seguem-se alguns exemplos possíveis:

- ♥ Neurotransmissores como a serotonina, dopamina e noradrenalina influenciam a maneira como pensamos, nos sentimos e comportamos de um modo geral. Efetivamente, podem ser afetados tendo em consideração a forma como nos alimentamos.
- ♥ Flutuações do açúcar no sangue, que ocorrem devido ao que ingerimos, estão associadas a alterações de humor e energia.

## Proteínas



### COMO MELHORAR O HUMOR ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

Para que se mantenham os níveis apropriados de serotonina – associada à melhoria da qualidade do sono, diminuição da dor, redução do apetite e relaxamento – é necessário consumir alimentos que sejam fonte de **triptofano**. Alimentos como leguminosas (feijão, grão e ervilhas), peixe, ovos, laticínios magros e carne oferecem boas doses deste aminoácido. Existem mesmo estudos que salientam que a suplementação com este aminoácido pode ser útil na melhoria dos sintomas associados a estados depressivos ligeiros.

Por sua vez, a **tirosina** tem influência nos níveis de dopamina e noradrenalina, neurotransmissores que promovem o estado de alerta.

A “receita para o bom humor” vai muito para além do consumo apropriado destes aminoácidos, existindo vários outros nutrientes essenciais para a regulação do nosso bem-estar.

- ♥ Baixos níveis de vitaminas, minerais e ácidos gordos essenciais podem influenciar a saúde mental.

### Alimentos e neurotransmissores

As nossas células nervosas transmitem sinais através do cérebro e do corpo com o objetivo de regular o comportamento e as diferentes funções corporais. Estes sinais passam de uma célula para outra através de substâncias químicas – os neurotransmissores. São, portanto, substâncias que permitem a comunicação entre as células do nosso cérebro (neurónios).

Para que o funcionamento do sistema nervoso seja bem sucedido, é necessário que se librem quantidades suficientes destas substâncias químicas. Alguns destes neurotransmissores, em especial a serotonina, noradrenalina e dopamina, desempenham um papel importante na regulação do humor. Felizmente o nosso corpo “fabrica” estas substâncias a partir de componentes presentes nos alimentos incluídos na nossa dieta. Para que ocorra esta síntese de neurotransmissores ao nível cerebral são, então, determinantes os níveis de precursores, nomeadamente de triptofano e tirosina. ♥



### SOLGAR® ÔMEGA-3 DOUBLE STRENGTH (60 cápsulas moles)

Fornecer ácidos gordos polinsaturados ômega-3 livres (EPA-ácido eicosapentaenoico e DHA-ácido docosahexaenoico), que se encontram sob uma forma “pré-digerida” que permite a sua rápida absorção.



### SOLGAR® MEGASORB COMPLEXO B (50 comprimidos)

Fornecer um grupo de vitaminas do complexo B que funcionam em conjunto no organismo e são essenciais, por exemplo, para o sistema nervoso.



### SOLGAR® CITRATO DE MAGNÉSIO (60 comprimidos)

Este suplemento alimentar fornece magnésio na forma de citrato e é facilmente absorvido pelo organismo.



### SOLGAR® VM-2000 (60 e 90 comprimidos)

Este suplemento alimentar fornece um conjunto de aminoácidos, vitaminas, minerais e antioxidantes que funcionam sinergicamente: vitaminas do complexo B com potência extra, vitamina C (não ácida), vitamina E natural, minerais antioxidantes ou indutores de enzimas antioxidantes.

## Hidratos de carbono



Já reparou, com certeza, como ficamos mal-humorados quando evitamos os hidratos de carbono em geral, como o pão, massas, cereais, batatas, arroz... Isto acontece, por exemplo, quando tentamos emagrecer. Este corte excessivo pode contribuir para um desfecho duplamente negativo. Por um lado, abandonamos a dieta e, por outro, o mau humor acompanha-nos. Na realidade, a ingestão de hidratos de carbono de "boa qualidade" parece favorecer a entrada de triptofano no cérebro, promovendo a produção de serotonina.

Por outro lado, o consumo de açúcares simples não é ideal, pois a libertação imediata de insulina provocada pela entrada rápida de açúcar no sangue origina uma queda brusca de açúcar – hipoglicémia, que gera reações como a ansiedade.

O objetivo é manter o açúcar no sangue o mais constante possível sem que ocorram grandes variações. Para isso, deve evitar o consumo de açúcares simples (presentes em alimentos como doces, bolos, bolachas, etc.), assim como grandes períodos de jejum. O consumo de hidratos de carbono complexos permite uma libertação mais lenta de açúcar na corrente sanguínea.

## Ômega-3



Além dos benefícios comprovados ao nível do sistema cardiovascular, este ácido gordo polinsaturado, presente essencialmente em peixes gordos como o salmão, sardinha, atum, cavala, truta e arenque, representa um dos principais componentes estruturais do cérebro. Estudos demonstram que níveis baixos de ômega-3 estão associados a alterações de humor, falta de memória e visão, depressão e outros problemas neurológicos.

A suplementação com ômega-3 mostrou resultados muito positivos em algumas das situações mencionadas.

## Água



A importância da água é inigualável. Tem variadas funções no organismo, sendo essencial para todos os processos fisiológicos assim como para todos os órgãos e sistemas. O cérebro é um deles, sendo necessários cerca de 8 copos grandes de água por dia (aproximadamente 2 litros). Existem mesmo estudos que demonstram a importância da água: referem que quando o mecanismo de sede se faz sentir já existe uma desidratação ligeira, podendo mesmo influenciar o humor, habilidade de pensamento e níveis de energia.

## Estudo

Em Inglaterra, a sondagem Food and Mood Project que consistiu no estudo de estratégias alimentares e nutricionais com a finalidade de melhorar a saúde emocional e mental, revelou dados interessantes. Essencialmente, mostrou que mudanças no que comemos podem ser efetivamente positivas para a saúde mental. Cerca de 200 pessoas fizeram uma dieta recomendada e avaliaram o impacto da mudança nutricional no seu humor. A dieta implicava a aplicação de estratégias, nomeadamente: redução de açúcar, álcool, aditivos, gorduras saturadas, leite e derivados; aumento da ingestão de água, vegetais, fruta, fibra, peixe gordo, frutos secos e sementes, proteínas e alimentos biológicos. A experiência mostrou que 26% das pessoas tiveram uma melhora na instabilidade emocional, 24% na depressão e 26% em ataques de pânico e ansiedade.

**Ainda são necessários estudos mais aprofundados até que esta relação seja totalmente estabelecida, mas é importante ter em conta o que já foi descoberto e optar por uma alimentação mais saudável. Tudo em nome do bom humor!**

## Frutas e Vegetais



Outros grandes aliados para o bom humor são as frutas e as verduras, essencialmente a versão biológica. São alimentos ricos em antioxidantes que têm capacidade de proteger todas as células do organismo contra os radicais livres, nomeadamente as cerebrais.

## Vitaminas e minerais



Determinadas vitaminas e minerais também possuem um efeito positivo no estado de humor.

Um dos exemplos são as vitaminas do complexo B, nomeadamente o ácido fólico, a vitamina B6 e B12. O ácido fólico, na sua forma ativa, é de extrema importância para a reciclagem de algumas substâncias corporais como os neurotransmissores. A vitamina B6 é necessária para as funções cerebrais, incluindo a produção de neurotransmissores como a serotonina.

Relativamente à vitamina B12, estudos mostram que a sua deficiência está relacionada com episódios

de depressão.

Os principais minerais associados ao bom humor são o magnésio, cálcio, selénio e o zinco.

O magnésio é um mineral de extrema importância a vários níveis, participando na produção de energia, na contração muscular e manutenção da função cardíaca, assim como em conjunto com o cálcio, para assegurar um bom impulso de transmissão nervosa, em parte através da influência sobre os neurotransmissores. A relação entre os níveis de zinco e a depressão é expressiva em alguns estudos, recomendando-se alimentos como marisco, frutos secos e cereais

integrais porque são uma fonte deste mineral.

A semelhança do zinco, o selénio é importante para o bom humor, apresentando-se carenciadas as pessoas depressivas e ansiosas. Os frutos secos oleaginosos (nozes e amêndoas), trigo integral e sementes de girassol são fontes alimentares importantes. Considerando o ritmo de vida cada vez mais acelerado e exigente e a dificuldade em fazer uma alimentação variada, a suplementação com um complexo vitamínico e mineral pode contribuir para o aumento da atenção e humor.

## SOLGAR® 5-HTP (30 / 90 cápsulas)



5-HTP é um aminoácido extraído do feijão de *Griffonia simplicifolia*. Sintetizado a partir do aminoácido essencial L-triptofano, tem a capacidade de passar a barreira hematoencefálica, convertendo-se em serotonina, um importante neurotransmissor a nível cerebral.



GAMA DE INFUSÕES HERBAL

# TOME O GOSTO ÀS NOITES BEM DORMIDAS

Como se sabe, uma noite bem dormida é essencial para o bem-estar e contribui para um estilo de vida equilibrado. Um sono profundo é, além do mais, retemperador para o corpo e mente e ajuda a manter a boa disposição. A infusão Boa Noite da Yogi Tea é feita a partir de uma mistura de ervas e especiarias biológicas - todas elas com propriedades relaxantes - como funcho, camomila, hortelã-pimenta, cardamomo, melissa, erva príncipe, raiz de valeriana, salva, lavanda e noz-moscada.

Experimente a infusão Boa Noite da Yogi Tea e ganhe noites de sono!



Distribuído por: **dietimport**

Rua 1º Dezembro, nº45 - 3ºdo. • 1249-057 LISBOA  
Tef: 21 030 60 00 • Fax: 210 306 012 • [apoiaocliente@dietimport.pt](mailto:apoiaocliente@dietimport.pt)

## saiba mais

Sabia que...



...a LEVEDURA DE CERVEJA é nutricionalmente muito rica, nomeadamente em proteínas, vitaminas do complexo B, minerais e oligoelementos?

**O que é a levedura de cerveja?**

A levedura de cerveja é um tipo de fungo unicelular conhecido como *Saccharomyces cerevisiae*. Juntamente com outras espécies de *Saccharomyces*, a levedura de cerveja era utilizada para fermentar cerveja e alguns tipos de pão. Estas propriedades foram descobertas no decorrer do século XIX. Hoje em dia, além das utilizações mencionadas, a levedura de cerveja tem também um peso importante como suplemento alimentar, encontrando-se sob a forma de pó, comprimidos e líquido.

**Composição nutricional**

Pode possuir até 50% de proteínas de elevada qualidade pelo seu alto valor biológico, com um balanço equilibrado de aminoácidos essenciais.

É um suplemento considerado extremamente interessante em termos nutricionais também devido à sua riqueza em vitaminas do complexo B, entre as quais B1, B2, niacina, ácido pantoténico, B6 e ácido fólico. É também uma fonte considerável de ácidos nucleicos que estimulam o sistema imunitário e estão associados à melhoria da função cerebral e memória.

Quanto aos minerais e oligoelementos, destacam-se o magnésio, potássio, ferro, selénio, fósforo e crómio.

**Aplicações**

Por ser muito nutritiva, a levedura de cerveja tem uma aplicação alargada. Devido às suas propriedades reconstituíntes, a levedura de cerveja é aconselhada para desportistas, crianças em fase de crescimento, grávidas, idosos e doentes em convalescença.

A riqueza em vitaminas do complexo B e minerais torna-a benéfica para a manutenção da saúde do cabelo, unhas, pele e em casos de acne, eczemas e psoríase. Pode também ser utilizada em regimes de emagrecimento, pois quando tomada antes da refeição induz saciedade devido ao conteúdo de proteína. Por outro lado, tendo em conta os nutrientes que comporta, em caso de necessidade de aumento de peso também pode ser útil, recomendando-se a sua introdução numa refeição, adicionada aos cereais de pequeno-almoço, sopa ou sumos, por exemplo, ou em comprimidos após as refeições. ♥

## últimas notícias

**Ómega-3 – benefícios numa grande variedade de condições**

Todos os óleos de peixe contêm ómega-3, um tipo de ácidos gordos polinsaturados essenciais para o bom funcionamento do organismo e para a saúde. As principais fontes de ómega-3 são peixes como a cavala, salmão, truta, sardinhas e atum fresco. Recomenda-se, no mínimo, duas porções de peixe por semana, um dos quais deverá ser obrigatoriamente um peixe gordo.

Existem diferentes tipos de ómega-3 mas acredita-se que os ómega-3 de cadeia longa, mais conhecidos como EPA – ácido eicosapentaenoico e DHA – ácido docosahexaenoico, são os mais benéficos para a saúde.

Os hábitos alimentares dependem de diversos fatores e o consumo de peixe normalmente não é suficiente para um aporte suficiente de ómega-3, por isso os suplementos alimentares à base deste ácido gordo são uma hipótese a considerar.

Os suplementos à base de ómega-3 já mostraram ser eficazes na melhoria de algumas situações como a gravidez, pois ajudam a impulsionar o sistema imunitário da gestante assim como do feto e reduzem ainda o risco de parto prematuro.

Estudos também demonstram benefícios ao nível de situações como a artrite reumatoide devido ao efeito benéfico ao nível da inflamação e dor. Tem ainda efeitos positivos ao nível cardiovascular, nomeadamente devido ao efeito anti-inflamatório que protege as veias e as artérias.

O ómega-3 pode ainda ser útil em determinados problemas de visão, contribuindo para a diminuição da degeneração macular associada à idade que pode levar à cegueira. Existem ainda estudos que associam o ómega-3 à melhoria de determinadas doenças como cancro e Alzheimer e como contributo para o bom desenvolvimento infantil. ♥

**Fonte:** [www.dailymail.co.uk/health/article-2180298/Are-hooked-fish-oil-The-natural-wonder-drug-proven-treat-range-conditions.html#ixzz2238MzVrD](http://www.dailymail.co.uk/health/article-2180298/Are-hooked-fish-oil-The-natural-wonder-drug-proven-treat-range-conditions.html#ixzz2238MzVrD)

planta

# Stevia

## O que é?

A stevia (*Stevia rebaudiana*) é uma planta herbácea que cresce sobretudo em zonas de altitude e solo arenoso. É originária do Paraguai, mas atualmente também é cultivada no Brasil e na Ásia.

Os índios Guarani usavam as suas folhas para adoçar as bebidas e melhorar o sabor de certos remédios à base de plantas. Esta planta também era utilizada como um tônico para o coração e para ajudar a diminuir a tensão arterial, aliviar episódios de azia e problemas renais, bem como para reduzir a vontade de ingerir doces.

## Benefícios para a alimentação

As folhas de stevia contêm compostos edulcorantes, que são os glucósidos diterpénicos. Destes fazem parte o esteviosido e o rebaudiósido A, conferindo à stevia um poder adoçante cerca de 300 vezes maior que a sacarose. Na alimentação, esta planta constitui uma alternativa à utilização do açúcar (sacarose).

## Porque se utiliza?

Várias correntes associam os adoçantes artificiais, nomeadamente o aspartame, a sacarina e os ciclamatos, a efeitos tóxicos e à predisposição para o aparecimento de algumas doenças crónicas. Apesar de esta planta já ser utilizada há séculos, só

recentemente é que a sua aplicação como adoçante se tornou bastante apreciada, surgindo a stevia como uma solução natural. De referir que os adoçantes artificiais mencionados são substâncias aprovadas e a opinião dos especialistas é que, apesar de muito se falar deles, efetivamente nenhum mal foi observado em pessoas que os usam sem exageros. Hoje em dia, esta planta é utilizada no fabrico de edulcorantes porque tem um grande poder adoçante e não tem Calorias. Assim, permite adoçar bebidas, alimentos ou preparações alimentares como sobremesas sem se adicionarem à dieta. Por este motivo, é útil para o controlo do peso corporal e também não provoca cáries.

Mais: os compostos edulcorantes da stevia são tolerados em caso de diabetes, uma vez que o seu índice glicémico é praticamente nulo.

## Como consumir?

A maneira mais prática de consumir stevia é em forma de comprimidos, como adoçante de mesa. Pode utilizar 1 a 2 comprimidos para uma chávena de café, chá ou outras bebidas.



As folhas de stevia, quando em pó, também podem ser usadas como um substituto do açúcar: o pó pode ser espalhado por cima dos alimentos, dissolvido em bebidas quentes ou incorporado na maioria das receitas.

Podem ainda utilizar-se as folhas de stevia para fazer uma infusão, na quantidade de 1 colher de chá de folhas por chávena (até 2 chávenas por dia). A toma de stevia através desta forma permite um efeito hipoglicemiante, sendo necessário o controlo em caso de diabetes ou de hipoglicemias. ♥



Confere um poder adoçante cerca de 300 vezes maior que a sacarose. A stevia pode ser utilizada como adoçante no seu chá ou infusão



## STEVIA NATUREFOODS (300 comprimidos)

Um comprimido de Stevia Naturefoods adoça o equivalente a uma colher de café (4,8 g de açúcar).



## SNACKS BIOLÓGICOS SNACK TIME

A Snack Time apresenta misturas de frutos secos de agricultura biológica (frutos de casca rija e frutos secos) em práticas embalagens para comer a qualquer hora e em qualquer lugar. São uma sugestão saudável para o lanche ou simplesmente para quando a fome aperta!

**1 SNACK BIO EM SAQUETA  
ARANDO VERMELHO SECO**  
175 G

**2 SNACK BIO EM SAQUETA  
MISTURA DE BAGAS SECAS**  
175 G

**3 SNACK BIO EM SAQUETA  
SULTANAS**  
200 G

**4 MISTURA DE FRUTOS SECOS  
BIO TROPICAL**  
150 G

**5 MISTURA DE  
FRUTOS SECOS  
BIO BRAIN FOOD**  
160 G

**6 MISTURA DE FRUTOS  
SECOS BIO GENGIBRE**  
170 G

**7 MISTURA DE FRUTOS SECOS  
BIO STUDENT**  
175 G



## STEVIA NATUREFOODS E XAROPE DE ARROZ BIO LIHN - DOCES NOVIDADES

Se prefere não utilizar o açúcar na sua alimentação por opção ou por restrições alimentares, vai adorar estas doces novidades!

**1 STEVIA NATUREFOODS**

A stevia é um adoçante natural extraído das folhas da planta *Stevia rebaudiana*, sem calorias nem hidratos de carbono, não afeta os níveis de glicemia e é apto para diabéticos (inserido numa dieta equilibrada) ou para pessoas que seguem uma dieta pobre em hidratos de carbono. Um comprimido de Stevia Naturefoods adoça o equivalente a uma colher de café (4,8 g de açúcar).

300 comprimidos

**2 XAROPE DE ARROZ BIO LIHN**

É obtido através de uma fermentação natural de arroz bio e tem um aroma suave e leve a malte. É altamente solúvel e adequado para adoçar todos os alimentos, usar em receitas culinárias e barrar no pão. Distingue-se pelo seu conteúdo de hidratos de carbono de cadeia média (oligosacarídeos). Meia colher de chá tem o mesmo poder adoçante de cerca de 1 colher de chá de açúcar. Sem glúten nem frutose.

360 ml



## NOVOS COMPLEXOS À BASE DE PLANTAS

**1** Solgar® Complexo Digestivo à base de plantas ajuda a aliviar os distúrbios digestivos e é constituído por plantas que contribuem e proporcionam apoio ao sistema gastrointestinal como gençiana, milefólio, dente-de-leão, hortelã-pimenta, camomila, erva-cidreira e funcho.

**60 cápsulas vegetais**

**2** Solgar® Complexo à Base de Plantas para a Mulher contém ingredientes tradicionais – nomeadamente extratos de plantas como trevo-vermelho, folha de salva, Lifenol® – extrato estandarizado de lúpulo, linhaça, raiz de alcaçuz, brócolos, extrato de dente-de-leão, bagas de equisandra e açafrão-da-índia – que podem ajudar a aliviar os sintomas e no apoio à saúde da mulher durante a menopausa.

**30 cápsulas vegetais**



## SILIDYN® VEDAX - TODOS OS BENEFÍCIOS DO SILÍCIO EM GEL E EM GOTAS

O silício (Si) é um componente útil que atua como micronutriente de suporte para praticamente todos os organismos vivos. No entanto, nem todos os produtos à base de silício proporcionam uma boa absorção e biodisponibilidade. Silidyn® é uma gama composta pelo Gel de Silício, para aplicar na pele, e Gotas de Silício, um suplemento alimentar líquido, que lhe fornecem silício e outros componentes ativos benéficos para os ossos e articulações, assim como para uma pele bonita e saudável. Vedax, para a saúde interior e a beleza exterior.

**Gel 140 ml**  
**Gotas 25 ml**



A OPÇÃO NATURAL

ANDA UMA  
PILHA DE NERVOS?

SE POR UM LADO  
O STRESS  
É A ORDEM DO DIA

E POR OUTRO  
A INSÔNIA  
É A ORDEM DA NOITE



### ENTÃO NERVOVIT® + NUIDOR® SÃO UMA OPÇÃO.

Relaxe. Respire fundo. Temos ótimas notícias para si. Finalmente o stress que não lhe deixa viver os dias e as insónias que não lhe dão descanso à noite têm adversários à altura. **Nervovit®** e **Nuidor®**, em ação complementar, formam o par perfeito para quem anseia por dias mais calmos e noites mais sossegadas. **Nervovit®** é um suplemento alimentar à base de extrato especial de raiz de valeriana, uma planta tradicionalmente reconhecida pelas suas propriedades calmantes. **Nuidor®** é um preparado que conjuga extratos de valeriana, lúpulo, erva cidreira e vitamina B1, benéficos em casos de distúrbios de sono provocados pela irritabilidade ou agitação interna. Ou seja, por um lado ajuda a combater a insónia e por outro alivia o stress. E assim, com toda a calma do mundo, poderá desfrutar de uma vida mais tranquila.

Distribuído por:

dietimport  
THE HEALTHY WAY



Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA  
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12  
apoioaocliente@dietimport.pt • www.dietimport.pt

# A natureza dá uma mãozinha ao seu trânsito intestinal.



Quando a natureza decide tomar em mãos os problemas do nosso organismo, o mais certo é contribuir para o seu funcionamento de forma natural. Assim, a natureza apresenta-lhe uma opção equilibrada em caso de problemas de obstipação intestinal e de prisão de ventre: a gama de Frutos & Fibras da Ortis. Um suplemento alimentar com uma composição de frutos ricos em fibras que vai ajudar a acelerar o trânsito intestinal. É caso para dizer que o seu trânsito intestinal vai chamar a Frutos & Fibras naturalmente um figo.



Distribuído por: dietimport



Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA  
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoiaocliente@dietimport.pt

Saúde em harmonia com a natureza.®

**ORTIS**  
laboratoires