

## OS 15 ALIMENTOS QUE REJUVENESCEM



De acordo com os dados mais recentes da Organização Mundial de Saúde (OMS), 5,3 milhões de mortes poderiam ser evitadas anualmente através da alimentação, e nada mais. O segredo da eterna juventude encontra-se na nossa despensa. Basta modificarmos os nossos hábitos para vivermos mais anos e em melhores condições de saúde e bem-estar. Tome nota. Neste artigo vamos falar-lhe de alimentos que, apesar de não evitarem a morte, prolongam a vida! Na verdade, e segundo os especialistas da área de nutrição, é possível prevenir uma série de problemas com base numa alimentação correcta e equilibrada, entre eles, o cancro, problemas de ossos, de visão...

Vegetais, fruta, peixe e até chocolate! São alguns dos alimentos que, para além de a manterem saudável, lhe dão anos de vida. Saiba, um a um, quais os alimentos que a mantêm jovem por dentro e por fora!

### 1. Kiwi

Originário da China, contém ácido propeolítico, que melhora a circulação e ajuda a combater o chamado mau colesterol (LDL). Possui uma enzima chamada actidina, que ajuda a digerir as proteínas. O seu conteúdo elevado de vitamina C ajuda a prevenir constipações. A vitamina C é um antioxidante que elimina os radicais livres e desempenha um papel fundamental no combate ao envelhecimento. Contém uma quantidade considerável de fibra, potássio, ferro, fósforo, cálcio, magnésio e crómio, que têm um papel muito importante na prevenção de doenças cardíacas.

## 2. Abacate

Tem 10 vitaminas, entre elas, a vitamina E e o ácido fólico (B9), e glutatião, um derivado proteico com acção antioxidante (combate a degeneração celular).

Contém 10 ácidos gordos, dos quais cinco são mono e poli-insaturados, com destaque para o ómega-9, ómega-7, ómega-6 e ómega-3, sendo este último protector contra o cancro.

Também contém sitosterol, que previne a acumulação de colesterol. Possui, para além disso, aminoácidos essenciais (arginina, fenilalanina, lisina...), fundamentais ao normal funcionamento do organismo.

## 3. Tomate

Para além de estar bem provido de vitaminas, minerais e flavonóides, contém licopeno, um dos antioxidantes mais poderosos, que lhe dá a cor vermelha e tem 'um papel antioxidante activo na degenerescência celular que conduz ao envelhecimento', explica o nutricionista Tiago Osório de Barros.

Fortalece as paredes celulares, depura o organismo de substâncias tóxicas e aumenta as defesas. Previne o aparecimento de doenças do coração e dos seus vasos sanguíneos, é benéfico para a visão e melhora a saúde do sistema nervoso.

## 4. Presunto

O presunto protege o coração e reduz o colesterol, desde que não seja excessivamente gordo nem demasiado salgado.

Os seus ácidos gordos monoinsaturados e o ácido oleico previnem as doenças cardiovasculares. Tem cerca de 40% de proteínas, pelo que pode substituir carne nas refeições, sendo importante na formação da massa muscular.

Tem vitamina E, um potente antioxidante. Também é rico em cobre (essencial para os ossos e cartilagens), ferro e fósforo.

## 5. Brócolos

O zinco que contém favorece a função da próstata e a qualidade do esperma.

Muito ricos em luteína, reduzem ligeiramente os efeitos da degenerescência macular da idade (DMI).

São ideais para grávidas, convalescentes, pessoas anémicas, etc... por causa do elevado aporte de ácido fólico e ferro. Actuam como fitoestrogénios na menopausa (tal como a soja).

## 6. Espinafres

Têm provitamina A e vitaminas C e E, todas elas antioxidantes. São uma fonte inesgotável de vitaminas do grupo B, como folatos, B2, B6, B3 e B1, que possuem uma acção anti-envelhecimento pelo seu papel como co-factores enzimáticos.

Relativamente ao seu conteúdo mineral, os espinafres são ricos em ferro, magnésio, potássio, sódio, fósforo e iodo. Para além das vitaminas, são ricos noutras substâncias antioxidantes como o glutatião, os ácidos ferúlico, o cafeico e o beta-cumárico e carotenóides.

## 7. Soja

Contém vitaminas A e E, e três do grupo B (B1, B2 e B5). A vitamina ajuda a conservar os epitélios celulares, que revestem as superfícies do corpo e dos órgãos. A vitamina E tem um efeito antioxidante, combatendo os radicais livres.

Possui mais minerais do que qualquer outra leguminosa, sobretudo potássio e fósforo. A relação cálcio-fósforo é essencial para uma boa estrutura óssea.

O potássio tem uma importante acção a nível muscular.

Ajuda a prevenir alguns tipos de cancro, sobretudo na mulher após a menopausa. Alivia os sintomas da menopausa.

## 8. Frutos secos

Contém proteínas (entre 14% e 19%), vitaminas do grupo B, aminoácidos, minerais, ácidos gordos poliinsaturados (nozes), ácidos gordos monoinsaturados e fibra.

Segundo Tiago Osório de Barros, 'as proteínas são imprescindíveis na preservação e formação das estruturas musculares'. As amêndoas, as nozes e as avelãs são as que têm melhores propriedades antioxidantes por causa da sua maior concentração em vitaminas.

## 9. Chocolate preto

Tem uma grande actividade antioxidante graças aos seus flavonóides, combatendo os sinais do envelhecimento.

Beneficia a dilatação das artérias e o aumento do seu diâmetro. Para além disso, diminui a rigidez aórtica em cerca de 7%. Actua como um antiplaquetário eficaz, prevenindo a formação de trombos.

Estimula as funções cerebrais graças à fenetilamina, um alcalóide que actua como neurotransmissor cerebral.

## 10. Alho

Tem propriedades anti-sépticas, antifúngicas e antimicrobianas, melhorando a resposta a vírus e bactérias e fungos.

Tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, contribuindo para reduzir o envelhecimento e a degeneração celular, que está na origem de alguns tipos de cancro.

Ajuda a reduzir os níveis elevados de pressão arterial. Reduz o chamado mau colesterol (LDL), aumenta o colesterol bom e previne problemas de disfunção eréctil no homem.

## 11. Azeite virgem (e azeitonas)

Tem um alto teor de ácido oleico, uma gordura monoinsaturada rica em vitaminas A, D, K e, especialmente, em E, que actuam como antioxidantes.

Reduz o risco de doenças cardiovasculares e controla a tensão arterial.

Favorece a absorção de cálcio, fósforo, magnésio e zinco, tendo por isso um papel importante ao nível da formação e manutenção de ossos fortes e saudáveis.

## 12. Peixe azul

Prolonga a vida das nossas artérias graças aos seus ácidos poli-insaturados (sobretudo o ómega-3), muito benéficos para o sistema cardiovascular. É rico em minerais e vitaminas, tendo, portanto, uma boa acção antioxidante.

Tem único senão. As espécies provenientes de águas poluídas (sobretudo as que andam menos à superfície) contêm mercúrio, um metal pesado que se for ingerido de forma crónica é prejudicial para o organismo.

O mais recomendável é ingerir peixe entre quatro a cinco vezes por semana e variar o mais possível as espécies: cavala, sardinhas, salmão, atum, truta, anchovas, arenque...

## 13. Chá verde

Esta bebida é apreciada há mais de 5.000 anos nas culturas orientais. É rica em polifenóis, bioflavonóides e vitaminas A, C e E, o que a torna num elixir antioxidante e anticancerígeno. Reforça o sistema imunitário, protegendo o organismo de bactérias e vírus prejudiciais. Ajuda a reduzir a gordura corporal e previne as doenças cardíacas. Regula o nível de colesterol.

## 14. Mel

Os seus minerais são assimilados directamente e contribuem para a manutenção do esqueleto (cálcio) e para a regeneração do sangue (ferro).

Tem um alto poder nutritivo, pelo que é um substituto ideal do açúcar industrial ou refinado. As suas enzimas facilitam a boa assimilação de outros alimentos.

É um bom remédio contra a fadiga, pelo fornecimento de hidratos de carbono de absorção rápida e pela fácil reposição das reservas gastas.

## 15. Cebola

É uma boa fonte de fibra, vitaminas e minerais, essenciais para o bom funcionamento do organismo. É rica em compostos enxofrados, que fazem parte do seu óleo essencial e que actuam sobre as vias respiratórias, melhorando a expectoração.

Para além das vitaminas C e E, contém flavonóides, entre os quais se destacam as antocianinas e a quercetina, todos eles compostos antioxidantes.