

Dicas Alimentares

LIVRO BÔNUS



5 Super alimentos com propriedades antienvhecimento

À medida que envelhecemos, todos nós procuramos a elusiva fonte da juventude para nos mantermos com um aspeto tão jovem quanto possível, durante o máximo de tempo possível. Embora existam muitos produtos no mercado que afirmam as suas capacidades de manter a juventude, muitos deles não passam de propaganda de marketing sem quaisquer resultados reais que sustentem a sua afirmação.

Mas os alimentos são diferentes. Existem muitos dados científicos que comprovam as suas alegações antienvhecimento. Vamos explorar alguns dos mais saborosos.

Mirtilos

Sendo ricos em antioxidantes, os mirtilos ajudam a reparar os danos causados ao longo do tempo pelos radicais livres, particularmente na pele. Se não estiver familiarizado com os radicais livres, estes são um subproduto do funcionamento normal das células. À medida que uma célula cria energia, liberta produtos residuais para fora do corpo. Estes resíduos apresentam-se sob a forma de moléculas de oxigénio instáveis, os chamados radicais livres.

Uma dieta rica em antioxidantes ajuda a proteger o seu corpo do envelhecimento porque contém enzimas e moléculas especializadas que têm um elétron de reserva que pode ser utilizado para neutralizar os radicais livres. Por este motivo, os mirtilos têm propriedades anti-inflamatórias que, segundo os cientistas, também ajudam a melhorar a nossa memória à medida que envelhecemos.

Nozes

Quer sejam consumidas como um snack, adicionadas a uma tigela de cereais ou usadas como cobertura numa salada, estas nozes são ricas em gorduras poli saturadas, o que ajuda a reduzir e a prevenir a inflamação no cérebro. Isto, por sua vez, ajuda o cérebro a manter o seu nível de atividade e retarda o processo de envelhecimento desse órgão.

Pepinos

Os vegetais verdes em geral são uma boa categoria de super alimentos antienvhecimento, no entanto, no topo da lista estão os pepinos. Por quê? Porque eles são ricos em um mineral chamado sílica. A sílica ajuda a contribuir para o crescimento e manutenção do tecido conjuntivo, estimulando a produção de colágeno e elastina, ajudando assim a manter a pele com um aspecto mais jovem.

Abacates

Com um elevado teor de gorduras monoinsaturadas, os abacates proporcionam um efeito de um ou dois golpes. Primeiro, a gordura boa que contêm ajuda a manter o seu coração saudável. Em segundo lugar, ajudam o seu corpo a absorver melhor o licopeno e o betacaroteno - dois poderosos antioxidantes que trabalham arduamente para prevenir muitas doenças degenerativas, especialmente nos olhos, uma grande preocupação à medida que envelhecemos. Certifique-se de que consome alimentos ricos em licopeno e betacaroteno, como o tomate e o sumo de laranja, respetivamente.

Água

Embora não seja tecnicamente um alimento, merece um lugar na lista dos superalimentos, porque sem uma quantidade suficiente de água por dia, os restantes super alimentos não conseguem fazer o seu trabalho antienvhecimento. Em média, tente beber pelo menos oito copos de 240 ml por dia.

O antienvhecimento é normalmente pensado para tratar o exterior do corpo, mas os super alimentos anti envelhecimento como os desta lista também ajudam no anti envelhecimento no interior.

6 Super alimentos para construir músculo

Para ganhar massa muscular, é necessário um regime de exercícios de treino de força que, em primeiro lugar, quebre o músculo, criando pequenas micro lacerações. Durante o processo de recuperação, se os "materiais" certos estiverem disponíveis, o músculo reparar-se-á a si próprio e voltará ainda maior e mais forte. Os materiais necessários para o processo de reparação/reconstrução provêm de uma dieta que contém proteínas, hidratos de carbono complexos e gorduras saudáveis. E também precisa dos minerais certos, como o magnésio, potássio, cobre, selênio, cálcio, ferro e uma variedade de vitaminas.

Espinafres

Este é um alimento rico em cálcio, ferro e fitoesteróis - um nutriente que pode aumentar o crescimento muscular em 20 por cento. Para aqueles que se lembram do desenho animado Popeye, ele afinal tinha razão... comer espinafres pode torná-lo grande e forte!

Linhaça

Um alimento rico em gorduras saudáveis é a linhaça. Devido ao seu elevado teor de uma das gorduras saudáveis, o ómega 3, ajuda a reduzir a inflamação, algo necessário para ajudar a reduzir o inchaço nos músculos causado pelas micro lágrimas do exercício. Além disso, a linhaça é uma das poucas fontes de proteína completa de origem vegetal, o que significa que contém todos os ácidos essenciais que o corpo não consegue produzir e tem de obter dos alimentos. Normalmente, as proteínas completas provêm de produtos animais.

Amêndoas

Sendo um poderoso antioxidante, estes saborosos frutos secos ajudam a combater os radicais livres que podem causar inflamação nos músculos. Como são ricas em proteínas, fibras, vitamina E, juntamente com manganês e cobre, ajudam-no a recuperar mais rapidamente dos treinos.

Batata-doce

Há muito conhecidas no mundo do culturismo pelas suas propriedades de construção muscular, são ótimas como snack pós-treino. Este carboidrato complexo está repleto de fibras, vitaminas B6, C, E, D, ferro, cobre e magnésio. Quando servido com uma fonte magra de proteína, como frango grelhado, a combinação é provavelmente a refeição pós-treino mais perfeita que se pode comer.

Água

Uma vez que os músculos são compostos por 75% de água, precisa de ter muita água disponível para reconstruir os músculos das costas.

Além disso, manter-se hidratado ajuda a aumentar a força, a manter a energia e ajuda na digestão, o que significa que a glucose de que as células musculares necessitam para recuperar está mais facilmente disponível com a hidratação adequada.

Ovos

Que dieta para a construção muscular estaria completa se não contivesse ovos. Os ovos não só são uma excelente fonte de proteínas, como também podem ser uma boa fonte de gordura saudável ômega 3 e vitamina E, se forem fortificados. Quando a alimentação da galinha é suplementada com sementes de linhaça e vitamina E, esta é transferida para os ovos, tornando-os mais nutritivos.

Para obter o máximo das suas atividades de construção muscular, não só tem de fazer os exercícios corretos, como também comer os alimentos certos na altura certa para obter o máximo de massa muscular. Embora exista uma lista completa de super alimentos para a construção muscular, adicionar os que constam deste artigo à sua dieta irá ajudá-lo a começar a percorrer o caminho certo para a construção de massa muscular.

7 alimentos ricos em probióticos

Sabemos que os probióticos são uma boa forma de bactérias encontradas no nosso sistema digestivo que estimulam a produção natural de suco digestivo. Mas o que você pode ou não saber são os outros benefícios para a saúde que eles proporcionam, incluindo:

- Reforçar o sistema imunitário
- Aumentar a energia através da produção de vitamina B12
- Melhorar o hálito
- Tornar a pele mais saudável, uma vez que os probióticos melhoram as condições de eczema e psoríase
- Reduzir a constipação e a gripe
- Cura da síndrome do intestino solto e da doença inflamatória intestinal
- Ajudar a perder peso

Mas sabe que tipos de alimentos são ricos em probióticos para lhe proporcionar estes benefícios para a saúde? Vejamos algumas das escolhas mais populares...

Iogurte

Embora a maioria dos iogurtes seja benéfica, os que são feitos de leite de cabra são os mais ricos em probióticos, como os termófilos, difusos, bulgaricus e acidophilus. Certifique-se de que lê o rótulo e evite iogurtes que contenham níveis elevados de xarope de milho com elevado teor de frutose e adoçantes artificiais.

Chucrute

Normalmente feito de couve fermentada, embora alguns tipos tenham outros vegetais incluídos, este alimento naturalmente rico em probióticos é também um bom antialérgico e uma boa fonte de vitaminas B, A, E e C.

Chocolate amargo

Para além de estar repleto de antioxidantes, alguns destes petiscos tentadores podem conter até quatro vezes mais probióticos do que muitos tipos de laticínios. Agora já tem uma razão saudável para se deliciar com o chocolate (com moderação)!

Spirulina (alga azul)

Se nunca ouviu falar deste alimento, não está sozinho. No entanto, agora que já sabe, deve experimentá-lo, pois está provado que