

Alimentos que devem ser evitados imediatamente

Para muitas pessoas, é muito difícil conciliar uma dieta saborosa com uma dieta saudável e muitas vezes a pressa acaba tornando as coisas ainda piores, e nem sequer prestamos atenção no que estamos comendo.

Muitos alimentos são nocivos à saúde, e provocam efeitos negativos quanto consumidos em excesso. Se você quiser ter uma vida mais saudável, deveria considerar parar de comer esses alimentos.

■ **REFEIÇÕES PRONTAS CONGELADAS:** São alimentos práticos, sem dúvida. Acontece que eles são uma grande armadilha para nossa saúde, uma vez que são ricos em sódio e gorduras saturadas, além de conservantes, associados ao aumento de chance de desenvolver câncer.

■ **BOLACHA RECHEADA:** Um dos alimentos preferidos dos jovens são os biscoitos recheados, ricos em gordura saturada e que causam um desequilíbrio nas taxas de colesterol provocado pelo aumento do LDL (colesterol ruim) e redução do HDL (colesterol bom). Isso pode a longo prazo provocar o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Isso sem falar na grande quantidade de açúcar, que causa diabetes e obesidade.

■ **REFRIGERANTE:** Vilão clássico de uma vida saudável, refrigerantes possuem aproximadamente 10 colheres de chá de açúcar, 150 calorias e entre 30 e 55mg de cafeína, além dos corantes. Tudo isso provoca uma acidez onde são necessários 30 copos de água para neutralizar, e seu rim não agradece por isso. Como defesa contra essa acidez, o organismo libera o cálcio dos ossos na corrente sanguínea, o que pode causar osteoporose.

■ **REFRIGERANTE DIET:** Ao contrário do que muitos pensam, refrigerantes diets acabam sendo ainda piores para o organismo do que os comuns, pois eles possuem aspartame, substância associada a doenças como ansiedade, compulsão alimentar, nascimento de crianças defeituosas, cegueira, tumores, epilepsia, hiperatividade, TPM, entre outros.

■ **CALDOS E TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS:** Você adiciona temperos e caldos industrializados em suas refeições? Deveria parar com isso. Esses ingredientes têm um alto teor de sódio, que causa hipertensão arterial, nefropatias e cardiopatias, além de glutamato monossódico, associado ao surgimento de doenças no sistema nervoso (como Alzheimer e Parkinson) quando consumido em excesso.

■ **SUCOS DE CAIXINHA:** Parecem saudáveis, não? Só parecem. Esses sucos geralmente são vendidos como ricos em néctares que substituem as próprias frutas. Acontece que neles quase não existem nutrientes delas. Enquanto sucos de caixinha possuem um alto teor de açúcares, eles possuem uma baixa porcentagem de frutas. Eles também são ricos em corantes e conservantes que podem causar desde alergias até câncer a longo prazo. Dê sempre preferência a sucos naturais – quando não há, tome água.

■ **CACHORRO QUENTE:** Muito prático também. O principal ingrediente do popular hot dog é a salsicha, rica em nitritos e nitratos associados ao desenvolvimento de câncer de estômago, além de sódio e gorduras saturadas.

■ **BATATA FRITA:** Batata é saudável, mas não frita. Quando ela é exposta à altas temperaturas da fritura, ela perde suas propriedades naturais, além de desenvolver glicação, alteração molecular provocada pela fritura e que pode provocar câncer e doenças cardiovasculares. Opte por comer batata assada ou cozida.

■ **SALGADINHO DE BATATA:** Esses salgadinhos são ricos em gordura trans, e pior do que isso, possuem subs-



tâncias altamente cancerígenas, como a acrilamida, criada quando batatas brancas são muito aquecidas.

■ **SALGADINHO DE MILHO:** Esses alimentos são ricos em sódio. Caso seja muito fã desses salgadinhos, opte pelos que possuem índices reduzidos, mas evite comer com frequência.

■ **SORVETE:** Sorvetes de massa são ricos em gordura trans e corantes. Dê sempre preferência aqueles com baixos níveis dessa gordura ou o bom e velho picolé de frutas.

Tratamentos com óleos naturais para cabelos secos e sem brilho

Quando o cabelo clama por restauração e não existe tempo para passar no salão de beleza, o melhor é pesquisar no armário de casa produtos naturais que podem ser utilizados para este fim.

Se os óleos, as especiarias, as ervas e as frutas são utilizadas como ingredientes para todos os tipos de produtos cosméticos, então você tem que procurar entre eles por suas muitas propriedades nutritivas.

O uso de tratamentos à base de óleo para o cabelo é um costume que já tem muitíssimos anos. Quando está quente (a uma temperatura aceitável que não queima) condiciona o cabelo profundamente, penetrando desde o exterior até a camada mais profunda e faz com que o cabelo se torne mais flexível e brilhante, por sua vez, ajuda a prevenir as pontas abertas

tão características do cabelo seco.

Para iniciar o tratamento, oferecemos três tratamentos caseiros com óleos naturais para cabelos secos e sem brilho com ingredientes fáceis de conseguir em supermercados e lojas de alimentos saudáveis.

■ **ÓLEO DE SOJA E RÍCINO:**
Ingredientes: • 1 colher de chá de óleo de soja • 2 colheres de chá de óleo de rícino.

Instruções: Misture os óleos quentes em fogo baixo. Uma vez incorporados aplique a preparação sobre o couro cabeludo e os cabelos. Enrole o cabelo em uma toalha quente durante 15 minutos. Lave com shampoo e condicionador e em seguida enxague bem.

■ **AZEITE DE OLIVA COM ALECRIM:**
Ingredientes: • 1/2 xícara de folhas secas de alecrim • 1/2 xícara de azeite de oliva.

Instruções: Misture os ingredientes em uma panela em fogo baixo até ficar bem quente. Coe e use a preparação para cobrir o couro cabeludo e as pontas do cabelo. Faça um coque e envolva a cabeça com uma toalha molhada em água quente deixando durante 15 minutos. Após este tempo, lave o cabelo duas vezes para remover o óleo. Em minutos você verá como o cabelo parece muito mais brilhante e reidratado. Realize o tratamento duas vezes por mês ou quando você notar que o cabelo necessita de um condicionamento profundo.

■ **AZEITE DE OLIVA E BANANA:**
Ingredientes: • 1 banana madura • 2 colheres de sopa de azeite de oliva.

Instruções: Ambos os ingredientes são reconhecidos por suas propriedades saudáveis, por seu conteúdo de vitaminas e minerais. Quando o cabelo parece sem brilho e muito seco, pode ser um creme reparador muito eficaz, amaciante, hidratante e nutritivo, que devolverá em pou-

cos minutos a vitalidade e o brilho.

Pegue a banana e amasse até obter uma pasta cremosa, em seguida, adicione o azeite de oliva, sem deixar de bater para obter um creme completamente homogêneo.

Uma vez obtido o creme coloque sobre o couro cabeludo e os comprimentos do cabelo como um banho de creme, com uma massagem suave para que os ingredientes penetrem na fibra capilar.

Deixe atuar durante uma hora, se for possível cobrindo com uma touca térmica ou uma touca de plástico, para que o efeito hidratante seja muito mais profundo. Transcorrido o tempo enxágue com água morna.

Em apenas alguns minutos e com elementos que é possível encontrar no armário de casa se consegue o que todas nós precisamos para um cabelo saudável, hidratado e brilhante. Com estes três tratamentos caseiros com óleos naturais para cabelos secos e sem brilho já não existe desculpa.

receita

Bolinhos de Batata com recheio de Bacalhau

INGREDIENTES:

Massa

- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- uma pitada de sal
- pimenta-do-reino branca (a gosto)
- 450 gramas de batata cozida(s) e espremida(s)
- queijo ralado
- 1 ovo

Recheio

- 350 gramas de bacalhau
- salsinha picada
- pimenta-do-reino branca



MODO DE PREPARO:

Massa

■ Aqueça a água, dissolva nela a manteiga.

■ Junte toda a farinha de trigo de uma vez e mexa bem, temperando com sal, até que fique numa consistência que desgrude do fundo da panela.

■ Como uma massa de coxinha.

■ Acrescente a batata espremida, o ovo e o queijo ralado à massa, amassando bem até que fique homogênea.

Recheio

■ Dessalgue o bacalhau, leve para cozinhar e desfie.

■ Tempere com a salsinha e com a pimenta. Reserve.

Montagem

■ Molhe as mãos e modele bolinhas com a massa, recheie e enrole bem.

■ Aqueça bem o óleo e frite até dourar.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson
vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M.FER

FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

FABRICAÇÃO PRÓPRIA

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

