



Óleo de Peixe

O que é:

É uma gordura benéfica ao nosso organismo. Contém ômega-3, um ácido graxo poli-insaturado essencial, composto por 18% de EPA (ácido eicosapentaenoico) e 12% de DHA (ácido docosahexaenoico).

De onde vem:

Vem do óleo de peixes marítimos de água fria, como o salmão, o atum e o bacalhau.

Para que serve:

O ômega-3 possui potente ação anti-inflamatória, sendo recomendado principalmente para a redução do colesterol. A falta desse nutriente no organismo pode prejudicar a neutralização dos radicais livres, que promovem danos oxidativos em diversos tecidos do nosso corpo.

Como utilizar:

Recomenda-se 1 grama de óleo de peixe, 3 vezes ao dia. Esta dose fornece aproximadamente 1 grama de ácido graxo ômega-3.

Cuidados e precauções:

Avise ao seu médico se você possui disfunções sanguíneas, está grávida ou em fase de amamentação. Não utilize o óleo de peixe sem consultar um médico caso esteja utilizando medicamentos anticoagulantes.

O que dizem os estudos:

Muitos estudos mostram os benefícios do óleo de peixe em diversas doenças, como asma, colites, doenças de pele, hipertensão e hipercolesterolemia. O óleo de peixe tem sido utilizado como anti-inflamatório, estimulante do sistema imune e para a saúde cardiovascular. Há estudos que mostram, ainda, que ele também pode ser utilizado para prevenir doença de Alzheimer.

Fale com seu Médico, Farmacêutico ou Nutricionista!

Ômega-3 melhora a saúde dos olhos

São muito prevalentes os problemas de visão em idosos. Entre os mais comuns estão a catarata e a degeneração macular relacionada à idade, um problema que pode levar à cegueira. Mas saiba que existem certos alimentos com o poder de preservar os olhos por anos e anos. Pesquisadores da Universidade de Melbourne, na Austrália, comprovaram que o consumo regular de peixes de água fria, ricos em ácidos graxos ômega-3, diminui o risco de degeneração macular relacionada à idade.

Colágeno ajuda a reduzir a fome

O colágeno hidrolisado é um precursor de colágeno, uma proteína de importância fundamental na constituição da matriz extracelular do tecido conjuntivo. O colágeno é a classe mais abundante de proteínas do organismo humano, mas seus benefícios vão além da sua importância estrutural. Há estudos que apontam que o consumo de colágeno hidrolisado aumenta a saciedade, contribuindo, desta forma, para a perda de peso. Sabe-se que as proteínas em geral têm esta função de saciar, mas no caso do colágeno, estudos mostram que ele age sobre alguns hormônios intestinais que controlam o apetite.

Frutas que reduzem as pedras nos rins

Uma boa dica para quem sofre de pedras nos rins é adicionar sucos de certas frutas – como limão e laranja – na sua alimentação diária. O suco de frutas cítricas é rico em citrato, que pode reduzir a formação de pedras de oxalato de cálcio (o tipo mais comum de pedra nos rins) e a diminuir a acidez da urina. Suco de laranja ou suco de limão diluído são as recomendações usuais para pessoas com pedras nos rins. Mas atenção: esses sucos podem ajudar, mas não substituem a medicação para evitar a formação de pedras nos rins.



Adoçantes: como escolher?

Alguns adoçantes apresentam menos calorias e sabor mais adocicado que o açúcar. Existem os adoçantes naturais, que são extraídos da frutose, do mel, da stévia, sorbitol ou manitol, e os artificiais, que são o aspartame, o ciclamato, a sacarina, o acessulfame-K e a sucralose. Os artificiais são mais indicados para pessoas com diabetes, já os naturais como o mel, o açúcar mascavo e a stévia são acessíveis e saudáveis. Dê preferência a eles, mas não exagere, pois eles contêm calorias. Importante: pessoas com pressão alta devem ter cuidado com a quantidade de sódio utilizada na fórmula do adoçante.

Nutrição na 3ª Idade Hidrate-se nos dias quentes!

Nas épocas de calor quem mais sofre são as crianças e os idosos. Durante dias quentes é comum a desidratação em idosos, o que, em casos extremos, pode levar à morte. A hidratação é, desta forma, essencial. Para se hidratar corretamente, o ideal é beber água mineral e água de coco. A recomendação nos dias quentes é aumentar a quantidade de líquido ingerida, especialmente no caso das crianças e idosos. Outra dica é respeitar o organismo: sentir sede é um sinal de que seu corpo precisa de água. Então, hidrate-se e proteja sua saúde!

O que faz Mal?

Excesso de sal

O brasileiro costuma consumir muito sal (sódio) na sua alimentação. Mas você sabe os riscos do excesso de sódio para a sua saúde? A elevada ingestão de cloreto de sódio (sal de cozinha) faz o organismo reter mais líquidos, podendo levar ao aumento da pressão sanguínea e causar a hipertensão, responsável por infarto e acidente vascular cerebral. O consumo excessivo de sal pode também prejudicar a função dos rins, o que pode causar a hipertensão, bem como outros problemas graves de saúde. Uma dica é trocar o sal por temperos como estragão, orégano, sálvia, alecrim, tomilho, manjeriço, salsinha e cebolinha.

Açúcar envelhece

O excesso de açúcar é um grande vilão da nossa saúde e também da nossa pele. Uma grande quantidade de glicose no nosso sangue ao invés de nos trazer benefícios, passa a causar diversos problemas. Um importante malefício da glicose é a sua capacidade de se ligar e destruir proteínas, como o colágeno. O colágeno é uma das principais estruturas proteicas do nosso corpo. Na pele, ele garante firmeza e densidade, sendo fundamental para a sua aparência. Quando ligado à glicose, ele perde a sua capacidade estrutural e passa a desempenhar sua função com menor eficácia, deixando nosso corpo mais flácido e sensível, sendo este um dos principais mecanismos do envelhecimento.

Nutrientes que aumentam a imunidade

Nutriente	Propriedade	Ingestão diária recomendada (IDR) **
Vitamina C	Ação antioxidante e fortalecimento do sistema imunológico	45 mg *
Vitamina A	Essa vitamina apresenta um papel muito importante na manutenção da integridade das membranas mucosas	600 mcg *
Vitamina D	Tornam as células do sistema imunológico ativas	5 mcg *
Vitamina E	Essa vitamina tem a capacidade de interagir com as vitaminas A e C e com o mineral selênio, agindo como antioxidante	10 mg *
Ácido fólico	Essa vitamina é essencial para a formação dos leucócitos (células de defesa)	240 mcg *
Zinco	Esse mineral atua na reparação dos tecidos e na cicatrização de ferimentos, além de fortalecer a capacidade de defesa	7 mg *
Magnésio	Reforça as defesas naturais do organismo: duplica os glóbulos brancos (células de defesa)	260 mg *
Selênio	Assim como a vitamina E, esse mineral possui grande capacidade antioxidante, ou seja, neutraliza a ação dos radicais livres (formados devido a ação dos raios solares, poluição, fumaça de cigarro, entre outros) no nosso corpo, retardando o processo de envelhecimento e evitando o desencadeamento de algumas formas de câncer	34 mcg *

* ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 269, de 22 de setembro de 2005.

** Dose diária recomendada para uma pessoa adulta com peso em torno de 70 kg.

Consulte seu nutricionista!



OFFICILAB
Consciência Ambiental

tele-atendimento tel./fax
2204-1995
2234-7330
orcamentos@officilab.com.br

