



O QUENTE DAS PANELAS

UMA panela pode ser bonita, mas não cozinhar os alimentos de forma homogênea; pode ser fácil de lavar, mas ter vida curta; pode liberar matérias benéficas ou matérias tóxicas ao nosso organismo. Um estudo feito pela nutricionista Késia Diego Quintaes, da Universidade Estadual de Campinas, aponta as características de cada material:



▶ **COBRE** - cozimento homogêneo e rápido, ideal para molhos delicados. É bonita e leve, mas o preço é salgado.

▶ **INOX** - aquece e esfria o alimento lentamente, Pesada, durável e, normalmente, tem design moderno. Custa mais.

▶ **ANTIADERENTE** - não exige esforço na limpeza. É saudável por exigir menos gordura. O preço é acessível, mas a vida é curta.

▶ **FERRO** - ajuda na prevenção ou no tratamento da anemia, pois libera ferro. É pesada e demora para aquecer e esfriar o alimento.

▶ **VIDRO** - ideal para assados, pois aquece rapidamente. É bonita, cara e frágil.

▶ **ALUMÍNIO** - É a menos saudável, pois libera alumínio em quantidades às vezes intoxicantes. Aquece e esfria rápido e serve para quase todo tipo de prato. É a mais barata e leve.

(adaptado de matéria da revista "Tudo")

GORDURA NOCIVA

NA hora de escolher os alimentos, é fundamental selecionar o tipo de gordura mais saudável. A regra é, sempre que possível, substituir as gorduras saturadas pelas monoinsaturadas (por exemplo, a do azeite de oliva) e poliinsaturadas (presente em óleos vegetais e peixes gordurosos). Fique atento: as saturadas são as únicas que aumentam o nível de colesterol no sangue e são encontradas nos alimentos de origem animal e nos industrializados (bolos, biscoitos, chocolate, etc.). No caso do óleo de cozinha, prefira sempre o que tiver o menor índice de gordura saturada,

(adaptado de matéria da revista Dieta Já de 03/2002)

"A qualidade de sua vida, bem como a sua longevidade dependem diretamente de seus hábitos e de seu estilo de vida". (Dirk Wolter)

A BELEZA QUE VEM DE DENTRO

NÃO existe melhor tratamento de beleza do que a alimentação equilibrada, diz a engenheira química especializada em cosmetologia (ciência que estuda os benefícios dos cosméticos) Sônia Corazza. Ela acredita que é um erro grave limitar o conceito de beleza ao físico. Através da nutrição adequada e também dos cuidados certos podemos manter o rosto e o corpo em ordem, externa e até internamente, não somente através de artifícios cosméticos, mas criando uma beleza verdadeira. A pele, os cabelos, as unhas, enfim, tudo fica sempre mais bonito, e o que é melhor ainda, nós ficamos mais saudáveis. "É importante cada um se cuidar, preservando e valorizando aquilo que é da sua própria natureza, e conquistar o enorme bem-estar que advém de uma vida com hábitos saudáveis" finaliza.



(adaptado de matéria da revista Dieta Já de 01/2002)

JOGO RÁPIDO

40% dos brasileiros sofrem de algum tipo de dor crônica, o que compromete as atividades de 1/3 da população!

UM LUGAR SÓ NOSSO

TODO mundo precisa de um cantinho só seu para relaxar, esquecer as obrigações diárias, ouvir os anseios do coração, achar inspiração, clareza e concentração. É um antídoto para a alta velocidade que enfrentamos durante o resto do dia, ótimo para desestressar. Normalmente os filhos têm um quarto inteiro só para si, mas os casais costumam dividir todo o espaço de que dispõem. Quando matamos tempo na garagem ou em qualquer outro lugar de nossa casa, estamos exprimindo inconscientemente o desejo de possuir um lugar só nosso. Pois então vamos criá-lo. Tudo o que necessitamos é de uma área mínima, um cantinho onde possamos ficar e aproveitar para colocar aqueles objetos pessoais, normalmente guardados, que só a nós têm algo a dizer.

(adaptado de matéria da revista Seleções 03/2002)