



Somos aquilo que comemos...

“...tudo o que comemos reflecte-se na nossa saúde, tal como em problemas mais ligados à estética e ao nosso dia-a-dia”.

Gabinete de Psicologia Clínica – Dra. Ana Durão - Psicologia Clínica, Nutrição e Terapia da Fala

Rua dos Douradores, 11, 3º andar, Sala 304 – 1100-203 Lisboa (Baixa)

📞 93 408 11 13 ✉ newsletter@anadurao.pt 🌐 www.anadurao.pt © 2011

Certamente que já aconteceu a cada um de nós, um familiar, um amigo ou colega de trabalho, queixar-se que lhe está a cair muito cabelo, ou que as unhas estão sempre a lascar, ou ainda que a pele, já não é o que era. Pois bem, tudo o que comemos se reflecte na nossa saúde, tal como em problemas mais ligados à estética e ao nosso dia-a-dia. A alimentação equilibrada, além de fazer bem à saúde, ajuda a tornar as pessoas mais bonitas e atraentes – cabelo mais brilhante, unhas mais forte, pele mais jovial. Cada dia são descobertos novos benefícios em alimentos que transformam a pele, os cabelos e as unhas, em fortes aliados da beleza. Para se ter uma pele bonita e hidratada nada melhor do que aproveitar os alimentos considerados mais leves. A alimentação mais saudável para

a pele é aquela equilibrada, rica em fibras, vegetais crus, frutas, legumes, leite e derivados magros. Além de possuírem importantes vitaminas e minerais que neutralizam radicais livres, esses alimentos contêm fibras que melhoram o funcionamento do intestino. Os alimentos também contribuem para um bonito bronzeado. A ingestão de alimentos como

“A alimentação mais saudável para a pele é aquela equilibrada, rica em fibras, vegetais crus, frutas, legumes, leite e derivados magros”, diz Sara Torres.

a cenoura, mamão, papaia, abóbora e brócolos, pois têm betacarotenos, ajudam a prolongar o bronzeado. Beber muitos líquidos é

uma outra boa medida para manter a pele hidratada, a hidratação acontece de dentro para fora. Evitar o consumo de alimentos ricos em gordura saturada como carne bovina e suína, hidratos de carbono e chocolates, são dicas fundamentais para se ter uma pele saudável, pois esse tipo de gordura favorece a obstrução das

glândulas sebáceas, piorando as lesões da acne. Deve evitar ou reduzir o consumo de açúcar (sacarose). Devido ao seu efeito nefasto sobre o sistema digestivo e pela sua acção acidificante no sangue, tende a criar problemas cutâneos, principalmente quando combinado com alimentos muito gordurosos, O que impede a pele de respirar adequadamente. Desta forma, a alimentação exerce um papel importantíssimo na estética facial e corporal. Constatamos também que determinados nutrientes actuam na promoção e manutenção de uma pele saudável, no controle dos efeitos nocivos dos radicais livres amenizando e retardando o envelhecimento. ■

NOSSA SUGESTÃO DE LEITURA

Um guia indispensável para conhecer melhor os alimentos e garantir uma saúde equilibrada.



Gabinete de **Psicologia Clínica**
Sara Afonso Torres
 Especialista em
 Nutrição e Dietética

Gabinete de Psicologia Clínica



Visita a nossa Página e clica em "Gosto" ainda hoje!



Torna-te Fã do Gabinete de...



Visita a nossa Página e clica em "Gosto" ainda hoje!

