



Sílvia  
Luciana  
Kotaka

[www.comportamentomagro.com.br](http://www.comportamentomagro.com.br)

## **Sexta-feira, 19 de Setembro de 2008**

### **Beleza da Pele**

A pele é a nossa camada superficial e sua beleza é o reflexo de como cuidamos da parte interna da nossa máquina – o corpo, através da alimentação.

A ingesta de alimentos coloridos ricos em vitaminas, sais minerais e flavonóides é que resulta em uma verdadeira pele de pêssego, associada ao consumo adequado de gorduras de boa qualidade, carboidratos fontes de energia preferencialmente integrais e proteínas - lembrando em especial das vindas do fundo do mar (atum, arenque, sardinha e salmão).

Vitaminas como A, C e E estão bastante relacionadas ao seu poder antioxidante, portanto são importantes para o consumo.

- Fontes de vitamina A - fígado, óleo de fígado de bacalhau, ovos, leite e seus derivados, frutas amarelas, vegetais amarelo-alaranjados e verde-escuros.
- Fontes de vitamina C - acerola, suco de laranja, goiaba, salsinha, pimenta vermelha e verde, suco de grapefruit, melão, papaia, morango, kiwi, couve de bruxela.
- Fontes de vitamina E: óleos (soja e girassol), nozes, vegetais de folhas verdes e cereais integrais.

Mas nenhum alimento é super herói, o importante é analisar cada indivíduo de maneira única, para através de uma conversa sobre sua alimentação um nutricionista qualificado oriente no caminho das metas de saúde da pele e de todo o corpo, pois o que vale é o conjunto total da obra.

A natureza é tão sábia, que precisamos ter o nosso consumo alimentar mais próximos dela, além de coloridos e nutritivos as frutas e verduras tem vida, diferentes dos produtos industrializados cheios de corantes, conservantes, estabilizantes e gorduras saturadas. Quando lemos

**alguns rótulos mais parecem medicamentos do que comida.**

**Morangos, mamão e abacate podem estar no nosso café da manhã ou em nosso momento de beleza. Os alimentos aplicados diretamente sobre a pele também são indicados: a mistura de morango com sal grosso e azeite de oliva é um ótimo esfoliante, máscaras hidratantes podem ser feitas com mamão amassado amaciam a pele, o abacate é ótimo para peles secas, bem como muitas receitas da época das nossas avós.**

**Viva se alimentando bem e nutrindo a vida de bons sentimentos, assim com mais saúde e prazer!**

**Um abraço,**

**Marilize**

**<http://www.saudeeprazer.com.br/>  
consultório 3243-3021**