

16/10/02 - Por Pâmela Oliveira - Gula: pecado e absolvição

Especialistas ensinam a diferenciar fome do distúrbio que provoca a vontade insaciável de comer Para a endocrinologista e nutróloga Odilza Vital, há ainda um estágio intermediário entre a fome e a gula: o apetite. - Isso se manifesta pela vontade de comer algo específico. Sente-se fome, mas de comer uma pizza ou um doce, por exemplo – revela. Odilza afirma que a gula é um distúrbio que merece tratamento. Ela aconselha a pessoa a controlar o impulso, principalmente nas primeiras horas depois das refeições e nos restaurantes que oferecem comida a quilo: - Ao entrar no restaurante, a pessoa deve ter uma lista do que vai comer. Ela precisa evitar o consumo de muitos carboidratos (arroz, feijão, macarrão e batata), frituras, carnes à milanesa e de enlatados. Deve preferir sempre alimentos da natureza como frutas, verduras e legumes. **ATENÇÃO AOS ALIMENTOS** Uma boa dieta requer atenção aos alimentos que são consumidos. A dica da endocrinologista e nutróloga Odilza Vital, aconselha evitar produtos industrializados no dia-dia: - Eles devem ser substituídos por produtos naturais. Chocolates, sorvetes, enlatados e até os biscoitos, por exemplo, devem, sempre que possível, ser trocados por frutas. A especialista também pede para que se dê mais atenção também às carnes. De acordo com Odilza, o maior perigo das carnes gordas não é o seu teor de gordura. - O grande problema da ingestão de carnes gordas é que pesticidas e hormônios usados na pecuária muitas vezes são absorvidos pelo animal e se concentram na gordura – revela a nutróloga, lembrando que os frangos podem muitas vezes, representar uma ameaça à saúde devido ao excesso de hormônio com que eles são criados nas granjas. Já os diabéticos e os cardíacos devem evitar sempre alimentos que contenham carboidratos refinados como a farinha branca. - O consumo freqüente de biscoito pode fazer mal porque além de causar obesidade, estimula a produção de insulina que é hipertensiva – aconselha Odilza.

10/11/02 - MANGA É O ELEXIR TROPICAL - Por Simone Miranda

A fruta da estação faz bem para a saúde e para a beleza Da manga rosa, quero o gosto, o sumo, a beleza e a saúde. Bem que a música “Tropicana”, entoada há anos por Alceu Valença, poderia ser assim. Afinal, a fruta da estação é um elixir para o corpo. - A manga tem uma grande quantidade de vitaminas A e E, além de conter uma substância chamada bioflavonóide, que estimula o sistema imunológico – diz a metabologista Odilza Vital.

27/03/01 - Por Julia Duque Estrada -BELEZA PÕE MESA - Com a memória em dia

Você saberia dizer o que comeu no almoço de ontem? Não? Se sua memória vai de mal a pior, os alimentos podem ajudar a fortalecê-la. A endocrinologista Odilza Vital dá algumas dicas: - Capriche nas doses diárias de frutas como acerola, amora, framboesa, morango e caju. Elas são ricas em antioxidantes que promovem a saúde do tecido nervoso. - Outro alimentos que atuam na prevenção de doenças degenerativas do cérebro são os frutos secos, os vegetais crus, os legumes e os cereais integrais. - Procure evitar açúcar e outros carboidratos refinados, além de queijos gordos e bebidas alcoólicas.

Beleza Põe Mesa - Por Julia Duque Estrada

NATURAL SAUDÁVEL E GOSTOSO

Além de promover a saciedade, os chás têm indicações diversas. A endocrinologista Odilza Vital dá as dicas: Obesidade: o barba-de-bode age no combate à celulite e às dores articulares. É tônico para o coração. Insônia: pé-de-galo e camomila ajudam a pegar no sono, pois contém lupulina, um poderoso sedativo. Ansiedade: o chá de macela, que é uma infusão de folhas secas e flores, é muito usado para combater a tensão. Cólicas: capim-limão e erva-doce têm ação analgésica e antiespasmótica. Gripe: chá de canela com mel e limão é tiro e queda.

Beleza Põe Mesa - 14 de outubro de 2001 - Por Julia Duque Estrada

Luz artificial e ar condicionado danificam a pele. Contrás isso, a Dra. Odilza Vital recomenda que o protetor solar seja usado diariamente.

