

Agosto / 2005

Mulheres e Alimentação

Dra.Odilza Vital

Embora legumes, folhas escuras, cereais integrais contenham, quantidades moderadas de vitamina E, para alcançar a categoria de "alta ingesta" você precisa habitualmente de suplementos, isto é, tomar sob fórmula de pílula. Hoje em dia, as frutas são colhidas "de vez" e irradiadas assim como os vegetais perdendo muito o teor efetivo das vitaminas.

A suplementação não dispensa uma alimentação saudável.

Dra. Odilza Vital é endocrinologista, geriatra, médica ortomolecular e atua na medicina estética antienvhecimento.