

***7 Alimentos Para
Deixar O Seu
Cérebro Esperto***

7 Alimentos Para Deixar o Seu Cérebro Esperto



Por Carla Oliveira

Antes de falarmos sobre os 7 alimentos para deixar o seu cérebro esperto, quero lembrá-los de que é praticamente impossível se manter fisicamente bem se o seu emocional estiver com problemas.

O nosso corpo sofre influencias se há desequilíbrio emocional. Portanto, de nada valerá qualquer tipo de dieta, reeducação alimentar ou alimentos perfeitos para melhorar a condição física.

Estou abordando o assunto sobre alimentos que ajudam o cérebro a ficar esperto, mas devo orientá-los de que não surtirá efeito desejado se o seu emocional não estiver bom.

Estudos feitos comprovam que o nosso corpo sofre reflexos se há desequilíbrio emocional.

E estes reflexos acarretam problemas orgânicos, como por exemplo, a gastrite, asma, obesidade, dentre outras.

O Que Devo Evitar?

1-Estresse

Procurando ter controle mental de suas ações e reações. O controle dos órgãos surge com os pensamentos.

Quando você se encontra em estado de estafa, a sua defesa orgânica torna-se praticamente nula. E isso acarreta conseqüentemente algum tipo de problema, seja físico ou mental.

2-Sedentarismo

Procure uma atividade física de acordo com a sua própria necessidade física.

3-Ingerir alimentos rapidamente.

Deve-se mastigar por mais tempo. Pois o processo natural involuntário faz com que o alimento se dissolva gradualmente e seja deglutido.

Quando você facilita a mastigação, você aumenta a sua reserva de energia e ao mesmo tempo em que prepara seu alimento de maneira correta para o processo digestivo do estomago e do intestino delgado, proporcionando um bom material para o corpo físico.

Os 7 Alimentos Para Deixar O Seu Cérebro Esperto

Alimento 1: Ovo Cozido

As proteínas do ovo-ovalbumina e a ovovitelina. O ovo contém 94 proteínas - gema 16,3% clara 10,8%

Ovo (Gema): 0,510% de Teor fosfórico; 5,87 miligramas de ferro.

Ovo (Clara): 0,028% de Teor fosfórico; 156 miligramas de sódio em cada 100 gramas.

Os ovos contém tanta vitamina D como o fígado do boi.

A gema de um ovo cozido pesa cerca de 15 gramas e nela se encontra mais vitamina D do que em 100 gramas de fígado, além de ferro, cálcio e outros aminoácidos e todas as demais vitaminas, com exceção das A e C.

Alimento 2: Grãos de Cereais

Alimento 3 : Chocolate Quente

Alimento 4: Peixe Cru ou Na Panela

Coma três porções de uma variedade de peixe por semana.

Comer peixe pelo menos uma vez por semana pode reduzir á metade o risco de enfarto.

Qualquer peixe, não apenas o gorduroso rejuvenesce.

Exemplo, são os salmões, peixes brancos, batalhão ou robalo, ou outros peixes, contém grandes quantidades de ácidos graxos Omega-3, um tipo de gordura que reduz os níveis de triglicerídeos no sangue e parece baixar a pressão arterial.

Alimento 5:Chá Verde

Alimento 6: Castanha do Pará

As proteínas da castanha do Pará - a Excelsina. As Castanhas do Pará contém 54 proteínas que equivalem a 17%. 67% de gorduras. 0,746% de Teor fosfórico 5,00 miligramas de ferro 67 gramas de enxofre 7,00 miligramas de magnésio em cada 100 gramas 85 miligramas de sódio em cada 100 gramas. Em sua composição entra carbono, hidrogênio e o oxigênio.

São ao mesmo tempo plásticas e energéticas, pois concorrem tanto para reparação das perdas materiais do organismo, como para suprimento de energia.

Por isso é mais razoável ingerirmos mais gorduras no inverno do que no verão, pois desempenham papel termogênico porque fornecem mais calor do que os próprios glúcides.

É recomendável dosar a ingestão de alimentos como a castanha do Pará, amêndoas, nozes, avelãs, pois as gorduras muitas vezes dificultam a digestão dos alimentos.

Alimento 7: frutas Roxas e Vermelhas

A proteína tem muitas funções

As Proteínas do ovo e da castanha do Pará são proteínas completas, pois contém todos os aminoácidos indispensáveis á manutenção da vida e á promoção do crescimento.

Constroem e reparam os tecidos dos organismos animais, pois são constituintes essenciais das células.

Contribuem para formação de anticorpos

Equilíbrio do líquido no corpo

Faz o papel de grande parte do cálcio contido no sangue

Papel protetor das células hepáticas

Combinando com a glicose, contribuem para a formação e depósito do glicogênio no fígado.

Dentre outras funções.

***6 Elementos Para Uma
Boa Qualidade de vida
e Uma Boa Digestão***

1- Ter Qualidade e Estilo de Vida

Evitar as gorduras utilizadas em frituras, pois dificultam muito a digestão.

Limite à ingestão de gorduras saturadas e de gorduras do tipo trans a menos de 20 gramas por dia. De todas as gorduras, as saturadas são a pior.

A gordura saturada é encontrada nas carnes vermelhas. Leite integral e seus derivados; no azeite de dendê e no óleo de coco e em menor grau, nas aves.

Nenhum elemento alimentar foi tão associado ao envelhecimento arterial quanto às gorduras saturadas e suas primas, as gorduras trans.

Isso foi confirmado em um estudo realizado ao longo de 20 anos que avaliou o risco de morte e desenvolvimento de doenças cardíacas coronárias ao longo do prazo.

O estudo revelou repetidamente uma forte correlação entre doenças cardiovasculares e o consumo de gorduras saturadas.

Devido à ingestão de gorduras saturadas em excesso podem produzir agregação plaquetária nas paredes arteriais.

Como também podem desencadear o aumento dos níveis de colesterol LDL na corrente sanguínea, colesterol que faz mal.

2-Porção Certa

Quando comemos uma porção muito pequena de alimento, continuamos com fome e esse alimento se torna insuficiente para o indivíduo, causando uma degeneração orgânica e um empobrecimento fisiológico, perda de peso e perda de força, se tornando sensível a germes patológicos.

Assim como a superalimentação também tem seus graves inconvenientes, pois a obesidade, diabetes, dispepsia e outras doenças são resultados de uma alimentação excessiva.

Comer e beber em excesso causa dilatação no estômago.

Por isso devemos respeitar os comandos de nosso corpo, pois ele nos dá sinais de satisfação ou sinais de que algo está errado.

Só precisamos prestar atenção a esses sinais.

3-Menos Estresse

O excesso de estresse envelhece.

O estresse está associado ao envelhecimento arterial como descrito acima e o imunológico. Além de outros problemas graves de saúde.

A alegria e o bom humor estimulam o nervo vago ou pneumogástrico, cuja zona de influencia se estende a todos os órgãos digestivos.

Em virtude de tal excitação, há aumento de secreção da saliva e do suco gástrico, e o fígado, e o pâncreas trabalha em ritmo acelerado, derramando no intestino, em maior quantidade, os seus sucos digestivos.

Daí a digestão mais fácil e quanto possível completa dos alimentos, maior assimilação, e, por conseguinte, melhor nutrição, ou seja, alimento digerido e bem aproveitado.

4- Evitar Alimentos Fora de Hora

Muitas pessoas tem o péssimo habito de e alimentar fora de hora.

Para que as glândulas secretoras dos sucos digestivos funcionem normalmente, é preciso que tenham um tempo certo entre as refeições.

A fome, grande estimulante da secreção gástrica, é, por sua vez, diminuída ou anulada por esse habito ruim e comer fora de hora.

Quando comemos a força, sem apetite, o que acaba acarretando mal, pois as secreções gástricas são insuficientes, e o estomago fica fatigado, convertendo-se num dispéptico.

5- Tempos Certos Entre As Refeições

Para que as glândulas secretoras dos sucos digestivos funcionem normalmente, é preciso que tenham seu tempo certo para ação e para o descanso.

Muitos dizem que o tempo entre uma refeição e outra é de 3 horas.

6- Esforços físicos e Comida

Por que após o exercício físico não se deve comer?

Estudos feitos revelam que, num homem sadio, existe pouco ou quase nenhum suco gástrico nas duas ou três horas que se seguem a qualquer exercício mais intenso.

Alpinistas, depois de uma manha de esforços, subindo e descendo montanhas, tem a capacidade digestiva retardada durante muito tempo.

Por isso, não se deve comer logo em seguida a um grande esforço físico, nem fazer nenhum esforço físico logo em seguida ao comer.

Por que após comer, não se deve fazer exercício físico?

Porque o exercício físico chama muito sangue para os músculos, por isso deve ter um descanso logo após a ingestão de alimentos para que de tempo de processar com eficiência os necessários ajustamentos circulatórios.

Os Vegetarianos

Os Vegetarianos são pessoas que eliminaram a carne vermelha, e ainda existem outros mais radicais que eliminam também a ave e o peixe.

É uma boa opção para quem está preocupado com a saúde.

Porem para esses radicais que adoram dietas como estas precisam suplementar com vitamina B12, obtida quase exclusivamente a partir de produtos animais.

É importante suplementar diariamente com vitaminas que contenha as quantidades adequadas de ácido fólico e vitamina B6 e B12.

Caso você queira adotar uma dieta vegetariana, sugiro que procure um nutricionista para elaborar um plano de alimentação adequado.

Sobre Carla Oliveira

Carla Oliveira mora no Rio de Janeiro, trabalha na área da saúde e gosta muito de estudar.

Meus Hobbies favoritos: Praticar Pilates, Funcionais, Treinar box, Fazer trilhas

Idade: 37 anos

Alimentos Favoritos: Tapioca, Cuscuz Abacate, Mamão, Guaraná Antártica Zero.

Objetivos: Fazer Vários Livros Digitais.

Empresa: Corpoesaudeemforma.com.br



Acesse nosso site

<http://corpoesaudeemforma.com.br/>

