

Saúde da mulher

Emagreça 4kg numa
semana!

Dieta dos sumos

Ginástica facial:
fim às **RUGAS**

BEIJAR faz
bem à saúde

ALERGIAS
de Outono

ISSN 1663-8832
9 771983 883003 13

€ 1,95



Previna
doenças com
o **AZEITE**

RITA PEREIRA
segue a **dieta** .
mediterrânea.
Confira!

CELEBRE!
No nosso
1º aniversário,
concorra a mais de
90 prémios!

**12 REMÉDIOS
CASEIROS**
para **curar a gripe**

Mude os hábitos
e salve o seu
CORAÇÃO

PRÓS e contras | BANANA

DEPOIS DA MAÇÃ, é a fruta mais consumida em todo o mundo. É prática, versátil e saudável, mas dentro da sua casca também esconde algumas contra-indicações que podem ser considerados importantes.

Por Dra. Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista
Design: Bruna Ciafrei

PRÓS

- ✓ É aconselhada no caso de diarreias, pois "prende os intestinos";
- ✓ É prática para transportar na mala e comer fora de casa, devido à sua embalagem natural, o que lhe confere alguma segurança alimentar;
- ✓ É rica em potássio, sendo aconselhada aos cardíacos, hipertensos

e desportistas. 100g (parte comestível) apresenta 499mg de potássio;

- ✓ É rica em magnésio, sendo excelente para os desportistas, pois previne as câibras também, 100g de banana apresenta 30mg de magnésio;
- ✓ A banana provoca uma alcalinização do sangue, o que contribui para neutralizar e eliminar o excesso de ácido

úrico que causa a artrite e a gota;

- ✓ A banana é um alimento ideal para os celíacos (pacientes alérgicos ao glúten);
- ✓ É rica em triptofano, um aminoácido precursor da serotonina, que tem efeito calmante e vasodilatador no organismo;
- ✓ A banana é rica em tiramina, noripinefrina, serotonina e dopamina.

CONTRAS

- ✗ A banana tem um alto índice e carga glicémica, o que pode dificultar a perda de peso durante o regime;
- ✗ Provoca obstipação;
- ✗ 100g de banana apresentam cerca de 92kcal, por isso, não deve ser consumida mais de uma por dia;
- ✗ Os diabéticos não devem ingerir esta fruta em excesso, devido às suas quantidades de hidratos de carbono, sobretudo sob a forma de açúcares;
- ✗ Doentes renais crónicos e em hemodiálise não devem comer banana;
- ✗ Como é uma fruta tropical, sofre mais acção do amadurecimento devido à sua riqueza em hidratos de carbono;
- ✗ O consumo da banana verde pode causar diarreia;
- ✗ É um dos alimentos mais pobres em proteína, cerca de 1.2% em 100g;
- ✗ Um aromatizante sintético de banana poderá conter cerca de 20 compostos químicos que podem prejudicar a saúde.

