

# TAMMY

**SEXO APÓS A GRAVIDEZ:**  
Veja como continuar ativa sexualmente

Quer saber sobre MODA?  
A atriz  
Louise D' Tuani  
revela os segredos

Saiba quais são os **10**  
alimentos  
mais nocivos à saúde

**Não se engane!**  
como descobrir quando  
**ELE NÃO ESTA MAIS**  
**A FIM DE VOCÊ**

Saiba tudo sobre  
**Lua Blanco**

e confira dicas de beleza da  
protagonista de Rebelde





# Você sabe o que come e bebe?

Com a correria do dia a dia muitas vezes comemos e bebemos o que nem sabemos ao certo o que é e quais efeitos causam em nosso corpo. Por isso, Christina Maia, especialista em nutrição clínica funcional ortomolecular e fitoterapia, lista os dez tipos de alimentos mais nocivos à saúde humana.



## EMBUTIDOS E ENLATADOS

Esses dois tipos de alimentos possuem excesso de sal e duas substâncias altamente cancerígenas: nitritos e nitratos.....

1.º



## DEFUMADOS E ASSADOS EM BRASA (CHURRASCO)

Esses alimentos são ricos em alcatrão – mesma substância do cigarro – provenientes da fumaça. Perigosos e cancerígenos.....

2.º



## BEBIDAS ALCOÓLICAS

O álcool é considerado um anti-alimento, pois possui calorias vazias. São altamente calóricos, mas não fornecem nutrientes (vitaminas e sais minerais), além de não alimentarem. Causam outros problemas sérios como a dependência química, problemas no fígado – cirrose hepática; e deficiência nutricional.....

3.º



## AÇÚCAR

Em excesso sobrecarrega o pâncreas. Quanto mais refinado pior. Também é considerado anti-alimento, possui valor elevado de calorias e destrói vitaminas e minerais, como o cálcio, por exemplo.

Mascavo: Rico em ferro, mas só é indicado para quem não pode engordar, pois é muito calórico. Não pode ser usado por diabéticos.....

4.º





## ADOÇANTES

Devem ser usados com doses diárias limitadas. Os únicos tipos que não causam problemas são a sucralose - único adoçante derivado do açúcar - e estévia - adoçante natural. Ambos ajudam a reduzir o nível de glicose no organismo. Ideal para diabéticos e grávidas, pois os demais tipos de adoçantes são tóxicos.....

5.º



## GORDURAS SATURADAS E HIDROGENADAS

Provocam doenças cardiovasculares, além de serem altamente calóricas.

Ex: Uma grama de gordura = nove calorias

Uma grama de proteína = quatro calorias

Uma grama de carboidrato = quatro calorias

Gorduras saturadas - alimentos com pele de animais, leite, etc.

Hidrogenados - Alimentos industrializados (bolachas), pastéis folhados, etc. São as chamadas gorduras trans.....

6.º



## FRITURAS

O excesso de temperatura no óleo libera acroleína, substância cancerígena. Por isso, não se deve fritar o alimento por muito tempo e em temperaturas altas.

Importante: O óleo nunca deve ser reutilizado.....

7.º



## SAL

Causa retenção de líquidos no organismo, hipertensão arterial, inchaço e sobrecarga renal.

Os piores são o *shoyo*, que possui uma grande quantidade de sal em sua composição, e alimentos com glutamato monossódicos (salgadinhos industrializados). O ideal é que seja consumido o sal com menos sódio, o chamado "sal *light*". .....

8.º



## REFRIGERANTES

Possui química pura - corantes (cor), aromatizantes (cheiro), flavorizantes (sabor) e conservantes - e não fornecem nenhum tipo de nutriente, apenas calorias. Além disso, o gás causa dor abdominal.

Refrigerantes *Diet* - Assim como o normal, não fornece nutrientes, mas não possuem calorias.....

9.º



## SUCOS INDUSTRIALIZADOS (PRINCIPALMENTE EM PÓ)

Não têm fibras, vitaminas, minerais, assim como também não nutrem e possuem muita química. O ideal é preferir os sucos naturais. Mas dos industrializados deve-se priorizar os de caixinha, pois a maioria não possui muita química e contém menos conservantes.....

10.º