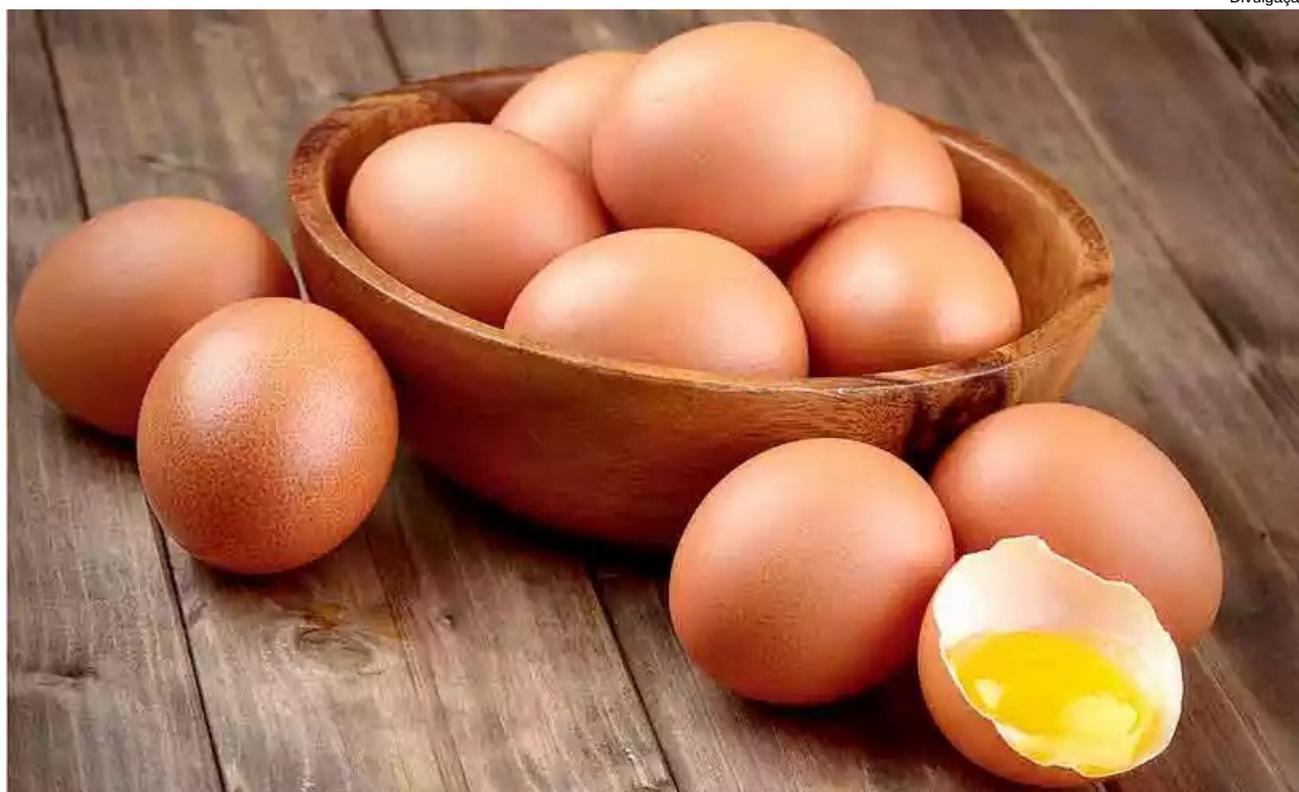


# Alimentos Bons Para o Cérebro



Divulgação

Nutriente presente na gema do ovo contribui para o nascimento de novas células

POR PATRÍCIA LOPES

**Ao** contrário do que muitos pensavam, os cientistas descobriram nos anos de 1990, que os neurônios se reproduzem no decurso da vida. O processo de nascimento das novas células nervosas, que é chamado de neurogênese, pode ser estimulado através de ali-

mentos, garantindo-lhe funções nobres, como a capacidade de memorizar e raciocinar.

A novidade é que a alimentação enriquecida com colina, nutriente presente na gema do ovo contribui para a neurogênese; já a clara contém a glutamina, essencial para constituir o DNA, ou seja, o material

genético de novas células na massa cinzenta. Outra substância boa para a atividade cerebral é o ômega 3, ácido graxo que favorece a neurogênese e protege os já existentes. O nutriente pode ser encontrado em peixes, como salmão, sardinha, atum.

É importante também equilibrar a dieta com

proteínas, gordura e carboidrato, uma vez que o cérebro gasta grande quantidade de glicose, que pode ser encontrada em pães, massas e arroz. Frutas e vegetais amarelos também são indicados, pois são fontes de betacaroteno, antioxidante eficaz contra o envelhecimento celular. Outras fontes de antioxidantes são: frutas vermelhas e castanhas, como nozes, amendoim, avelã. As carnes, os grãos integrais, o leite e seus derivados são fontes de vitamina do complexo B, que auxilia a regulação da transmissão entre os neurônios. <https://brasilecola.uol.com.br/saude/>

## NOVELAS



Eliana e Gabo sofrem um acidente gravíssimo. João Pedro e Vitória se desesperam ao receber a notícia. Gabo morre no local do acidente e Eliana é levada em estado grave para o hospital, passa por uma cirurgia de emergência e o médico dá poucas esperanças à família. Vitória entra em desespero e João Pedro se encarrega de avisar o pai.



Helô chora por causa do desaparecimento de Stenio. Moretti descobre pelo GPS que Oto foi para Vila Isabel. Oto diz a Brisa que pensa em ter uma casa no Rio para eles morarem. Guida desconfia da rispidez entre Moretti e Oto. Moretti passa pela casa de Ciça e Brisa. Marineide avisa a Brisa que um carro suspeito passou várias vezes na rua observando a porta da casa da amiga.



Davi se assusta com o pedido feito pelo rei Áquis. Mical encontra Abner e chora ao receber notícias de Davi. Paltiel chega e questiona o pranto da esposa. Abner alerta Saul para um possível novo ataque dos inimigos filisteus. Jônatas flagra o general com Ainoã. Davi lidera seus guerreiros trajados de filisteus.



Meire acredita que Flora está viva. A tia das crianças diz estar apressada e vai embora. Na gravadora, a banda ensaia a música "SuperStar", que irá virar um videoclipe. Frederico incentiva Otávio a procurar Rebeca novamente. Isabela conta para Joaquim, Julia e Felipe que Flora foi até lá. Meire diz para Dinho que acha que não era Flora, mas um robô manipulado pelas crianças.