

Frutas vermelhas: alimento rejuvenescedor

POR LÍRIA ALVES DE SOUZA

Alimento rejuvenescedor é aquele que tem a propriedade de combater radicais livres: os vilões de nossa aparência. Sabe aquelas ruguinhas que teimam em aparecer com o avanço da idade? Elas são consequência da ação de oxi-

gênios livres em nosso organismo, estes detonam nossa vaidade e nos deixam com o vigor abaixo de zero.

Os radicais livres são moléculas tóxicas instáveis que necessitam reagir com outras moléculas para se estabilizarem, eles então atacam

imagem ilustrativa



as membranas celulares presentes em nossa pele causando seu rompimento, e como consequência temos o processo de envelhecimento acelerado (precoce).

Se é para permanecer jovem, vejamos logo quais alimentos são responsáveis por tal façanha!

As milagrosas frutas do rejuvenescimento

As frutas vermelhas como morango, framboesa, amora, cereja, entre outras, possuem ação antioxidante, assim como o açaí. Estes alimentos possuem uma substância em comum na composição, são as chamadas antocianinas.

“Todo alimento que contém antocianinas possui a ação de combater os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento de nossa pele.”

Na verdade, o açaí

possui o dobro de antocianinas das contidas no morango, mas se consumidos juntos somam os benefícios. Benefícios estes que vão além da aparência, para aqueles que praticam atividade física a dica também vale, pois estes alimentos antioxidantes contam também com proteínas e calorias que repõem a energia perdida durante os exercícios.

Ou seja, além de nos deliciarmos com o sabor de uma tigela de açaí com morangos, ainda garantimos a reposição física e uma pele mais saudável.

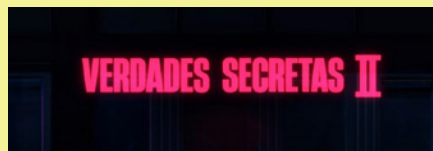
NOVELAS



Marcos conta para Vitória que Alex continua se encontrando com a amante. Vitória liga para o flat e Inocência atende. Para salvar seu casamento, Alex coloca um ponto final no relacionamento e Inocência se recusa a aceitar a decisão do amante. Raquel procura Vitória e confirma que Alex e Inocência continuam juntos.



Cidália diz a Moretti que Guerra teve uma filha com uma executiva, quando o empresário pergunta sobre o ex-sócio. Rudá se sente preterido pela mãe e reclama com Inácia. Moretti e Leonor se beijam. Dante orienta Brisa a não tomar nenhuma atitude que possa desfavorecê-la. Chiara demonstra não se importar quando Dina diz que Ari está arrependido.



Ciente de que Cristiano é investigador, Angel se surpreende com pedido de casamento. Joseph se ofende com atitude de Blanche. Cristiano flagra encontro de Angel com Percy. Angel e Percy passam a noite juntos. Cristiano pede à Giovanna para retomar a investigação. Betty reúne os modelos no ateliê para organizar o desfile do shopping.



Nina vende bolos com o pastor para ajudar a ONG Mães da Sé, através da igreja evangélica. Fiorina discute com Nina e promete agir para que a igreja católica saia na frente. Safira agenda um almoço com Otávio, que avisa que precisa de meia hora sozinha com ele antes de Rebeca chegar.