

# CONTE<sup>X</sup>TO

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa	
<b>Veículo:</b> O Globo Online – Ela Digital	<b>Data:</b> 07/05/2014
<b>Colunas/Editoria:</b> Beleza	<b>Pág(s):</b>



## Para colocar na dieta já! Cinco alimentos amigos da pele perfeita

Dermatologista e nutricionista listam os ingredientes que ajudam a melhorar o aspecto da pele

Simone Marinho / Agência O Globo

### **1** **Pimentão vermelho**

**5**

Não gosta de pimentão vermelho? Pense duas vezes antes de eliminá-lo da sua salada. Segundo a dermatologista Helena Costa, do Rio de Janeiro, uma unidade do alimento contém mais de 100% das nossas necessidades diárias de vitamina C. "Além disso, é rico em carotenoides, que ajudam a prevenir rugas e aumentam a circulação sanguínea da pele dando um aspecto mais jovem. Os carotenoides também são ótimos para combater a acne".



# CONTEXTO

**Cliente:** Clínica Helena Costa

**Veículo:** O Globo Online – Ela Digital

**Data:** 07/05/2014

**Colunas/Editoria:** Beleza

**Pág(s):**

Pedro Kirilos / Agência O Globo

## 2 Salmão

5

"O salmão alimento é rico em ômega-3, excelentes para combater a inflamações, rugas e acne. A ingestão ainda ajuda a manter o couro cabeludo hidratado, fortalecendo os fios", explica Helena.



Márcio Alves / Agência O Globo

## 3 Lentilha

5

O zinco presente na lentilha (e também no feijão) é um grande aliado da dieta para a pele perfeita, segundo a nutricionista Gabriela Zugliani. "O mineral que compõe os grãos ajuda na cicatrização e na produção de colágeno", diz ela. Ou seja, pele mais firme!



# CONTEXTO

**Cliente:** Clínica Helena Costa

**Veículo:** O Globo Online – Ela Digital

**Data:** 07/05/2014

**Colunas/Editoria:** Beleza

**Pág(s):**

## 4 5 **Laranja, limão e acerola**

Os cosméticos e dermocosméticos adoram colocar vitamina C em suas fórmulas. E que tal as frutas que contêm a vitamina na alimentação? "Elas agem contra os radicais livres, uma das causas do envelhecimento da pele", diz Gabriela

Thiago Lontra / Extra



## 5 5 **Chocolate amargo**

O chocolate escuro é rico em antioxidantes, ácidos graxos e flavonoides, que ajudam a reduzir a aspereza da pele e protegem contra os danos do sol", diz Helena, que ressalta: o chocolate ao leite não faz parte desse grupo. "O chocolate ao leite tem alto índice glicêmico e, por isso, trabalham na liberação de insulina, estimulando a produção de hormônios que excitam às glândula sebácea. Resultado? Cravos e espinhas! Portanto, vá de amargo.

Reprodução



<http://ela.oglobo.globo.com/beleza/para-colocar-na-dieta-ja-cinco-alimentos-amigos-da-pele-perfeita-12405215>