

Cliente: Clínica Helena Costa – Nutricionista Thaianna Velasco

Veículo: Guia da Alimentação Infantil

Data: 17/10/2014

Colunas/Editoria: Saúde

Pág(s): 10

Solução refrescante

Sucos detox auxiliam na diminuição do inchaço

Texto: JULIA BRICELARI/COLABORADORA
Design: PATRICIA TOROLI SALMEN/COLABORADORA

A COMBINAÇÃO DE ALGUNS ALIMENTOS COM FUNÇÃO DIURÉTICA FAVORECE A ELIMINAÇÃO DE LÍQUIDOS. E os sucos podem ser uma boa opção para combater o inchaço.

A escolha de certas frutas, legumes e verduras auxiliam neste processo, como também no emagrecimento, já que são, em sua maioria, alimentos de natureza alcalina, ou seja, possuem nutrientes capazes de equilibrar o nosso organismo. Por serem fontes de magnésio e potássio, neutralizam a ação do sódio em quantidade excessiva (nutriente este que, em excesso, retém líquido no organismo). Além disso, os sucos são ricos em água, facilitando o funcionamento dos rins.

DE OLHO NAS PROPRIEDADES!

Limão: esse não pode faltar! Principal alimento contra a desintoxicação do organismo (retenção de líquidos é um processo intoxicante), altamente alcalino (ou seja, equilibra o organismo e melhora seu funcionamento), possui ação diurética e protetora dos rins por ser fonte de citrato.



Maçã: é uma fruta com inúmeras propriedades terapêuticas, sendo rica em água e potássio, com ação na remoção de uréia, auxiliando o funcionamento dos rins. Trata e previne nefrites (inflamação dos rins) e purifica o sangue, auxiliando na detoxificação.

10 . ACABE COM O INCHAÇO!

Beterraba: fortalece o sistema imunológico e favorece a circulação sanguínea. Ingrediente interessante para fazer suco associado com verduras e frutas, sendo diurético e descongestionante das vias urinárias. Evita a formação também de cálculos renais.



Alface e agrião: o alface é rico em nutrientes, tem ação calmante, laxativa e diurética, diminuindo o excesso de sódio e líquidos, contribuindo na redução da pressão arterial. Já o agrião é rico em antioxidantes e nutrientes como vitamina C, ferro e betacaroteno, prevenindo e tratando doenças pulmonares e hepáticas.



Melancia: uma das frutas mais ricas em água, estimula o sistema urinário a eliminar o excesso de líquidos. É repleta de antioxidantes protetores do sistema cardiovascular. Seu uso deve ser em quantidade moderada pois contém bastante açúcar.



Cliente: Clínica Helena Costa – Nutricionista Thaianna Velasco

Veículo: Guia da Alimentação Infantil

Data: 17/10/2014

Colunas/Editoria: Saúde

Pág(s): 11

SUCO DETOX 2

INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de beterraba crua
- 100ml de suco de cramberry light
- 100ml de água de coco
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

Bata todos os alimentos no liquidificador com alguns cubos de gelo. Beba em seguida.

SUCO DE MAÇÃ, PEPINO E HORTELÃ

INGREDIENTES:

- 1/2 maçã
- 1/2 pepino
- 120ml de água de coco
- 3 folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

Bata todos os alimentos no liquidificador com alguns cubos de gelo. Beba em seguida.

SUCO DE COUVE, CENOURA, LIMÃO E ABACAXI

INGREDIENTES:

- 2 folhas de couve
- 1/2 cenoura pequena
- Suco de 1 limão
- 1 rodela de abacaxi
- 150ml de água

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes em um liquidificador. Beba em seguida.

SUCO DETOX

INGREDIENTES:

- 1 punhado de agrião
- 3 folhas de hortelã
- 1 punhado de salsa
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 4 cabos de aipo
- 1 pedaço de raiz de gengibre
- 6 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

Bata todos os alimentos no liquidificador e beba em seguida.

SUCO DE MELANCIA E MORANGO

INGREDIENTES:

- 1 fatia média de melancia
- 5 morangos
- 1 copo (200ml) de água

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.



Como base para diluir o suco, use água normal, água de coco ou ervas diuréticas (cavalinha, chá verde, abacateiro, entre outras).

CONSULTORIA: Christiane Bergamasco, nutricionista;
Thaianna Velasco, nutricionista. FOTOS Shutterstock
Imagens e Stela Handa/Colaboradora

ACABE COM O INCHAÇÓ . 11

CONSULTORIA: Christiane Bergamasco, nutricionista;
Thaianna Velasco, nutricionista FOTOS Shutterstock
Imagens e Stela Handa/Colaboradora