

ESTILO SAÚDE

Saúde, ecologia, consumo, sociedade. Informação para viver melhor.

Ano VII – edição 1

Fevereiro 2008

Nesta edição:

- | | |
|--|---|
| Razões para comer mais verduras, legumes e frutas | 1 |
| Alimentos orgânicos são mais nutritivos | 2 |
| Para onde vai todo este agrotóxico? | 3 |
| Alimentos com agrotóxicos | 3 |
| ‘Você está tratando suas papilas gustativas como idiotas?’ | 3 |

Boletim editado pelo

Centro Ecológico

Núcleo Litoral Norte

51 3664 -0220



www.centroecologico.org.br

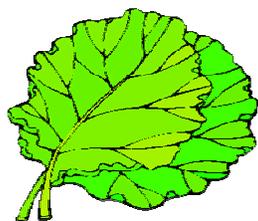
4 razões para você comer mais verduras, legumes e frutas todos os dias

1. Você enxerga melhor e por mais tempo. As frutas e legumes de cor amarelo-laranja e os vegetais de folhas verde-escuras são ricos em luteína e zeaxantina. Os últimos estudos sobre saúde da visão atestam que estes nutrientes são os principais aliados na prevenção e tratamento da degeneração macular, uma doença que afeta três milhões de pessoas no Brasil. Veja na tabela da página as porções ideais de alguns vegetais.



2. Você pensa melhor e por mais tempo. Pesquisa realizada pelo Centro Médico da Universidade Rush, de Chicago, Estados Unidos, mostrou que pessoas com mais de 65 anos que consumiram mais de duas porções de hortaliças por dia, preservaram habilidades como memória, percepção de objetos, raciocínio lógico, compreensão de textos e capacidade de diálogo. As hortaliças de cor verde mostraram ser ainda mais eficientes que as outras no combate à degeneração cognitiva. A pesquisa foi feita entre 1993 e 2002, com 8.501 voluntários.

3. Você acessa uma dose extra de vitaminas e anti-oxidantes. Os vegetais do grupo A – mais conhecidos como verduras, são a maior e melhor fonte de vitaminas e anti-oxidantes. O consumo de verduras é melhor do que qualquer comprimido. As frutas vêm em segundo lugar.



4. Você colabora com o bom funcionamento do seu intestino. Já observou a quantidade de produtos – entre alimentos, →

medicamentos – anunciados para regularizar o intestino? Isso porque ninguém consegue ter disposição, bom humor e boa forma com o intestino preso. Quem consome vegetais dificilmente sofre com este problema que afeta pelo menos 30% da população mundial. Os vegetais e frutas agem como laxantes naturais.

Fontes: Revistas Época de 07 de fevereiro de 2007 e 30 de outubro de 2006; Revista Vida & Saúde de setembro de 2007 e sitemedico.com.br.

Por que você deve escolher sempre verduras, frutas e legumes orgânicos

Alimentos orgânicos são mais nutritivos, diz estudo

Alguns alimentos orgânicos são melhores para a saúde do que os convencionais. É o que mostram os resultados preliminares de uma pesquisa realizada pela Universidade de Newcastle, no Reino Unido, com financiamento da União Européia.

A pesquisa indica que frutas e vegetais orgânicos possuem, em relação ao seus similares não-orgânicos, até 40% mais antioxidantes ~ substâncias relacionadas à diminuição dos riscos de câncer e de doenças cardiovasculares.

Os resultados sugerem ainda que eles contêm menos ácidos graxos trans ~ considerada a gordura mais prejudicial à saúde.

O estudo, que começou há três anos, ainda está em andamento: a previsão é que seja finalizado em 2008.

Foram analisadas frutas, legumes e rebanhos orgânicos e não-orgânicos cultivados ou criados lado a lado em vários locais da Europa. Os pesquisadores agora tentam entender o que provoca as diferenças entre os alimentos produzidos de forma orgânica e convencional.

Fonte: Folha de São Paulo.

Numa pesquisa da Universidade da Califórnia, tomates orgânicos foram comparados com os convencionais durante dez anos, e o resultado foi que os orgânicos continham mais flavonóides, tipo de antioxidante que auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares.

Fonte: Revista Época de 08 de outubro de 2007.



Ervilhas são ricas em zeaxantina e luteína—substâncias que protegem a visão. Quantidade recomendada: duas xícaras e meia por dia.



Frutas e vegetais orgânicos contêm em média 40% mais anti-oxidantes.

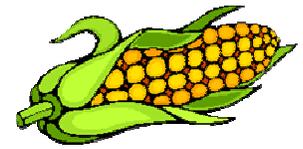


Tomate convencional tem muito veneno. Prefira sempre os ecológicos. E quando não for época de tomate? Use o molho e massa de tomate ecológicos.

Para onde vai todo este agrotóxico?

Somente no estado de São Paulo, o segmento de agrotóxicos faturou US\$ 781,5 milhões, em 2005, com destaque para os herbicidas, que renderam US\$ 302,6 milhões. A agricultura paulista usou 98.604 toneladas de produtos químicos na agricultura e os herbicidas representaram 44%. Os dados são do IEA - Instituto de Economia Agrícola, vinculado à Secretaria de Agricultura do Estado.

Fonte: Valor Econômico de 23/10/2006.



Coma duas espigas de milho por dia e preserve sua visão. Repolho e milho, assim como ervilha, abobrinha verde e alface, contêm luteína e zeaxantina.

Recordar é viver - os alimentos com mais agrotóxicos

A ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária, encontrou resíduos de agrotóxicos em amostras de alfaces, morangos, cenouras, tomates, maçãs, goiabas, uvas e pêssegos. Os agrotóxicos penetram na seiva da planta. Portanto, lavar, deixar de molho nisso ou naquilo, não vai retirar o veneno.

O único jeito de deixar os agrotóxicos fora do seu prato é consumir produtos que são cultivados através de métodos naturais, que respeitam o meio ambiente e a saúde das pessoas. Por serem cultivados sem agrotóxicos, os orgânicos, ecológicos ou biológicos oferecem apenas os benefícios dos vegetais, sem os riscos.

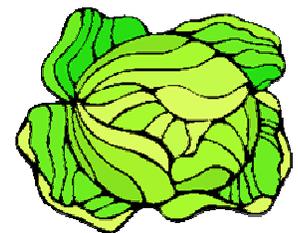
Atenção: **Hidropônico NÃO é orgânico**. As hortaliças hidropônicas são produzidas em estufas for a do solo. Elas precisam receber fertilizantes químicos para se desenvolver, ao contrário do que ocorre com os orgânicos.

Você trata suas papilas gustativas como idiotas? E deixa suas células morrerem de fome???

Todos nós somos formados por até cem trilhões de células, cada uma demandando um constante suprimento diário de nutrientes para funcionar da forma mais eficiente. Aquilo que a gente come afeta todas as nossas células, e conseqüentemente, nosso humor, nível de energia, desejo por mais ou menos comida, raciocínio, sono e a saúde em geral. Se nossas células, pobrezinhas, forem alimentadas com ●→



*Se você quer
preservar o
meio
ambiente,
comece pelo
que você come.*



Meia xícara de repolho por dia também faz bem para a visão.

produtos que na verdade não alimentam, é natural que tenhamos menos energia, nosso intestino precise desse ou daquele suplemento para trabalhar e até nosso cérebro seja afetado. No entanto, um estudo feito por duas economistas revelou que os brasileiros estão comendo menos arroz e feijão - essa dupla contém uma quantidade considerável de ferro, carboidratos e proteínas que substituem as carnes. No lugar da tradicional combinação, estamos consumindo mais macarrão e bata frita congelada. Ah! E mais refrigerantes também! Nos anos 1970, o consumo médio anual per capita era de 1,3 litro. Hoje, este número pulou para 7,7 litros.

Além de engordar e deixar nossas células ávidas pelos nutrientes que elas precisam para trabalhar bem e fazer a gente se sentir bem (a chamada fome oculta) este tipo de alimentação **idiotiza** nossas papilas gustativas. Isso mesmo. Com tanto aromatizante, realçador de sabor e outros químicos, as papilas gustativas ficam menos inteligentes (será que só elas?) para perceber a excelência do sabor das frutas, grãos e vegetais. Querem somente o fácil, o óbvio. Assim como se você começasse a assistir somente programas de TV sem conteúdo algum, ou deixasse de ler bons livros ou começasse a escutar somente músicas de qualidade duvidosa. No final, seria mais difícil ser tocado pela beleza de obras mais bacanas.

As mulheres grávidas são mais responsáveis ainda, pois sabe-se que o paladar dos pequenos começa a se formar durante a gravidez e será um padrão para a vida adulta.

Onde comprar alimentos que preservam sua saúde e o meio ambiente

Feiras Ecológicas e Cooperativas do Núcleo Litoral Solidário da Rede Ecovida de Agroecologia



Banca do Grupo de Mulheres Ecologistas do Morro do Forno - Morrinhos do Sul (RS) - sextas à tarde



Feira Ecológica Lagoa do Violão - Torres (RS) - sábados das 7h às 12h no estacionamento do ginásio

www.kerkinactie.nl

Coopet - Três Cachoeiras (RS) - José Rolim de Matos - fone 51 3667 - 2847

EcoTorres - Torres (RS) - José Bonifácio 107 - fone 51 3664 - 5375



Viver Mais Alimentos Saudáveis - Araranguá (SC) - XV de Novembro 1795 - fone 48 3522 - 0644