

# NUTRIÇÃO

**FLASH!**



Quanto mais, melhor

## ↑ C+

Uma nova pesquisa indica que aumentar o consumo de vitamina C faz bem. A atual dose diária de 75 mg indicada para mulheres acima de 20 anos é suficiente para blindar o organismo, mas se for elevada para 200 mg/dia também pode evitar doenças do coração, AVC e câncer.

**“É seguro consumir um nível mais alto dessa vitamina, pois, por ela ser solúvel em água, o corpo não consegue armazená-la de forma tóxica”**

diz a nutricionista e consultora de WH Keri Glassman, de Nova York, nos EUA. Alcance essa quantidade consumindo 1 copo de morangos e outro de brócolis diariamente.

### RADAR

#### Gelado do bem

Sua casquinha pode ficar mais magra – e bem mais saudável – graças a um preparado lácteo em pó para sorvetes criado por pesquisadores da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), da USP, em Piracicaba. Além de ser enriquecido com fibras de linhaça, inulina (nutriente funcional) e FOS (fonte de prebióticos), o novo produto oferece diminuição de açúcar, gordura e sódio. “Ele tem forte potencial para ser comercializado, já que é rico do ponto de vista nutricional”, afirma a tecnóloga de alimentos Marina Leopoldina Lamounier, autora do trabalho.

# 60

SEM CONDIÇÕES IDEIAIS, ISTANTOS QUE COMEM FORA DE CASA TEM PROBABILIDADE DOBRO DE SOBREPESO. PROVAVELMENTE DEVIDO A UM DESENVOLVIMENTO DE CORDURAS TOAIS E SATURADAS EM COMPARAÇÃO COM QUEM FAZ UMA COZINHA EM CASA. (Fonte: Alameda, do Futuro do Lado da Saúde. Com a colaboração de Juliana Maranhão do Ministério da Saúde e do Instituto de Saúde da USP.)

### UMA PALAVRA

## Sódio

Elemento presente em quase todos os alimentos industrializados, inclusive nos doces. Seu consumo além do recomendado – 2 g por dia – pode levar ao desenvolvimento ou agravamento de casos de hipertensão, problemas cardiovasculares, elevação de ácido úrico e até câncer no estômago. Por isso, fique de olho na embalagem dos produtos que coloca no carrinho.

Fonte: Liliam Teixeira Francisco, nutricionista pós-graduada pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).

FOTO: WEF/USP