

Você conhece os benefícios da Acelga?

Importante para o bom funcionamento do cérebro e sistema nervoso.

Possui luteína, um antioxidante importante para manter a saúde dos olhos.

Fonte de vitamina K, cálcio e magnésio, importantes para a saúde óssea.



Possui também substâncias que regulam os níveis de açúcar no sangue, evitando o surgimento de Diabetes.

Vegetal rico em antioxidantes, como: vitamina E, C, beta-caroteno, zeaxantina, quercetina, kaempferol, entre outros, importantes para evitar diversas doenças.

Outros benefícios:

- Melhora a saúde do cabelo;
- Combate o câncer de cólon.

Você conhece os benefícios da Alface?

Eu não mereço ficar fora do seu prato!

Rica em vitamina K, cálcio e fósforo, auxilia no fortalecimento ósseo e diminui o risco do desenvolvimento de osteoporose.

Rico em ferro, ajuda a combater a anemia.



Contem antioxidantes como o beta-caroteno e vitamina C, que ajudam a prevenir rugas e os sinais do envelhecimento.

Rica em fibras, é muito benéfica no combate à prisão de ventre, indigestão e no aumento da saciedade.

Outros benefícios:

- Ação cicatrizante, desintoxicante e calmante.

Você conhece os benefícios do Repolho?

Você precisa de mim, para um bom funcionamento dos vasos sanguíneos!

Fortalece o sistema imunológico por ser rico em vitamina C, combatendo vírus, fungos e bactérias, prevenindo, assim, o surgimento de gripes e resfriados.



Melhora o relaxamento dos vasos sanguíneos, facilitando a circulação de sangue e prevenindo a pressão alta.

Combate a prisão de ventre, suas fibras absorvem água para as fezes, deixando-as mais macias e facilitando a eliminação.

Diminui o colesterol ruim, por inibir a oxidação do LDL e pela presença das fibras solúveis, diminuindo a absorção de gorduras pelo intestino.

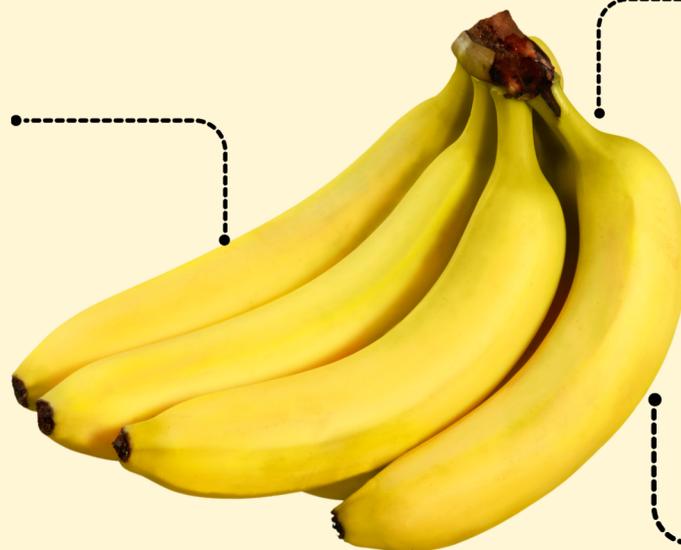
Outros benefícios:

- Mantem a saúde dos olhos;
- Ajuda na coagulação sanguínea.

Você conhece os benefícios da Banana?

Uma fruta super saudável, prática e cheia de energia!

Importante para a atividade física, pois possui o carboidrato ideal para repor os estoques de energia muscular.



São ricas em fibras que ajudam a diminuir a constipação, além de melhorar e manter a função do intestino.

Possui quantidades de ferro capaz de estimular a produção de hemoglobina no sangue.

Tem efeitos benéficos no controle do estresse e do humor. Possui vitamina B6, que regula os níveis de glicose no sangue.

Outros benefícios:

- Relaxante muscular natural;
- Equilibra funções cerebrais;
- Excelente para os ossos.

Você conhece os benefícios da Cenoura?

Importante para um bom bronzeado e para proteger a pele do sol..

Contêm o beta-caroteno, alfa-caroteno e luteína, antioxidantes que ajudam a regular o colesterol e a reduzir o risco de ataque cardíaco.

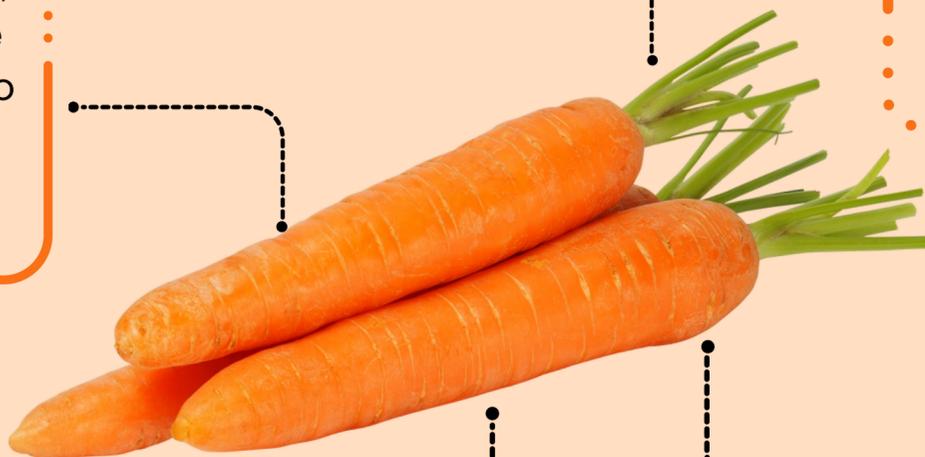
Fontes de diversos carotenoides, está associado com a redução do risco de câncer.

Na pele, o beta-caroteno estimula a produção de melanina, protegendo contra os efeitos nocivos do sol.

Fonte de potássio, ajuda a aumentar a circulação e o fluxo sanguíneo, reduzindo o estresse sobre o sistema vascular.

Outros benefícios:

- Previne problemas de saúde bucal;
- Desintoxicante;
- Reduz a produção de espinhas na pele.



Você conhece os benefícios da Couve Manteiga?

Importante para o bom funcionamento do fígado..

Tem função cicatrizante e é excelente para tratar gastrites. Rica em antioxidantes, ajuda a prevenir e tratar câncer e pressão alta.

Fontes de fibras, ajuda a reduzir o colesterol e a regular o trânsito intestinal.

Rica em ferro e cálcio, auxilia na prevenção da anemia e na fortificação dos ossos.

Possui vitamina A, as do complexo B, vit. C e K. Auxiliam na regulação da coagulação sanguínea e na proteção da visão.

Outros benefícios:

- Fornece nutrientes importantes para o processo de destoxificação hepática.

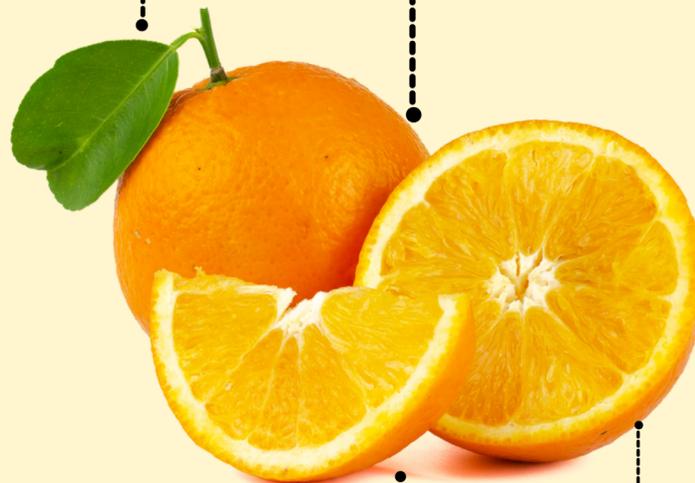


Você conhece os benefícios da Laranja?

Importante para quem quer ser bem humorado..

Rica em fibras, ajuda no crescimento de bactérias intestinais saudáveis, regula o trânsito intestinal e reduz níveis de colesterol.

Fontes de vitamina A, B e C, auxilia a absorção de ferro no intestino e no fortalecimento do sistema imunológico.



A vitamina C, auxilia, ainda, na formação de colágeno e previne o envelhecimento da pele.

Melhora a memória, pois a vitamina C, presente na fruta, melhora a transmissão do impulso nervoso.

Outros benefícios:

- Reduz o risco de AVC;
- Protege a saúde dos olhos.

Você conhece os benefícios da Maçã?

Importante para a saúde do seu coração

Contém fibras solúveis, que reduzem os níveis de colesterol, e polifenóis, que têm efeitos antioxidantes.

Estimulam a secreção de saliva (um composto alcalino), reduzindo o aparecimento de cáries.



A fruta é rica em taninos e flavonoides, que são fitonutrientes que agem como adstringentes e antiinflamatórios.

A quercetina, um antioxidante encontrados na maçã, ajuda a reduzir a morte celular causada pela oxidação e inflamação dos neurônios.

Outros benefícios:

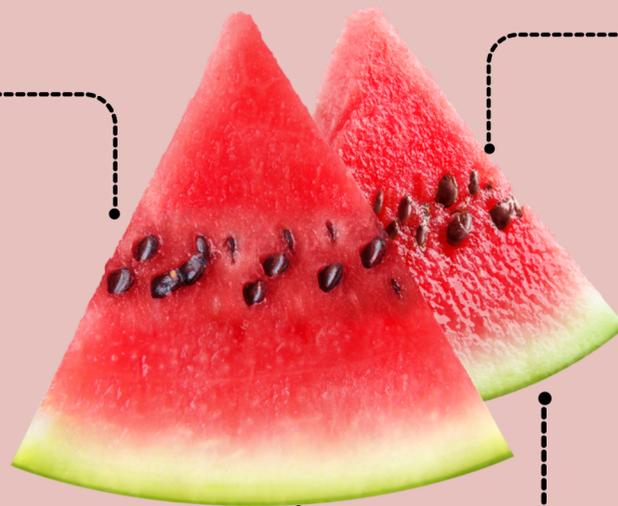
- Comer 1 x ao dia reduz o risco de desenvolver diabetes em 28%;
- Afasta o risco de Alzheimer e Parkinson.

Você conhece os benefícios da Melancia?

Boa para matar a sede e hidratar!

Contém cucurbitacina E é um composto vegetal com efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios e anticancerígenos.

Também possui a citrulina, um aminoácido que aumenta os níveis de óxido nítrico, reduzindo a pressão arterial.



Na pele, o beta-caroteno estimula a produção de melanina, protegendo contra os efeitos nocivos do sol.

Rica em fibra, que fornecem volume para a formação do bolo fecal, e água, que ajuda a manter a fluidez da movimentação no trato digestivo.

Outros benefícios:

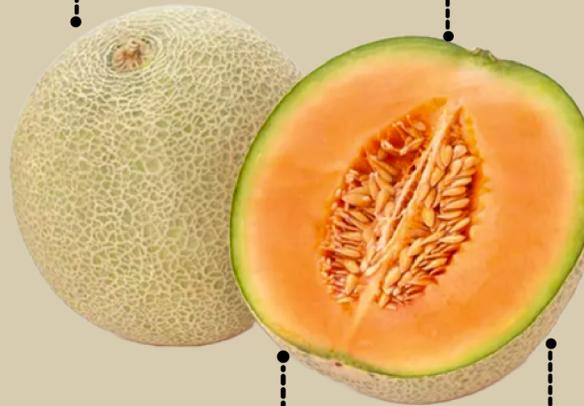
- Suco de melancia é bom para controlar a febre;
- O suco ajuda a controlar o ácido úrico, diminuindo a formação de "gota".

Você conhece os benefícios do Melão?

Excelente repositores de eletrólitos, após a prática de exercícios físicos.

Possui magnésio, cálcio e vitamina K, contribuindo para a boa saúde dos ossos. Forte aliado para combater a osteoporose e a osteopenia.

Fontes de luteína e zeaxantina, antioxidantes, que previnem doenças oculares.



Na pele, protege dos danos causados pelo sol e ameniza a aparência das rugas.

É considerado um laxante natural, prevenindo a prisão de ventre. Atua reduzindo o tempo de trânsito intestinal e promovendo saciedade.

Outros benefícios:

- Possui pectina, que ajuda a controlar a glicemia;
- Reduz o colesterol ruim e ajuda a controlar a pressão arterial.

Você conhece os benefícios do Tomate?

Essencial para prevenir o envelhecimento celular!

Rico em licopeno, um tipo de carotenoide, previne o crescimento de diversos tipos de cânceres, incluindo o de próstata, mama e ovário.

Ajuda a manter a saúde visual e da pele, além de fortalecer e dar brilho ao cabelo, devido ao seu elevado perfil de antioxidantes.



Contém fibras insolúveis, principalmente na casca, melhora o funcionamento do intestino.

O licopeno também ajuda a diminuir o risco de diferentes doenças cardiovasculares, como infarto do miocárdio, aterosclerose e derrame cerebral.

Outros benefícios:

- Melhora a saúde dos ossos;
- Pode ajudar a melhorar a qualidade do sono.

Você conhece os benefícios do Abacaxi?

Você deve consumir sempre que precisar melhorar a digestão!

As quantidades de fibra, potássio e vitamina C presentes no abacaxi ajudam a diminuir os níveis de colesterol ruim no organismo.

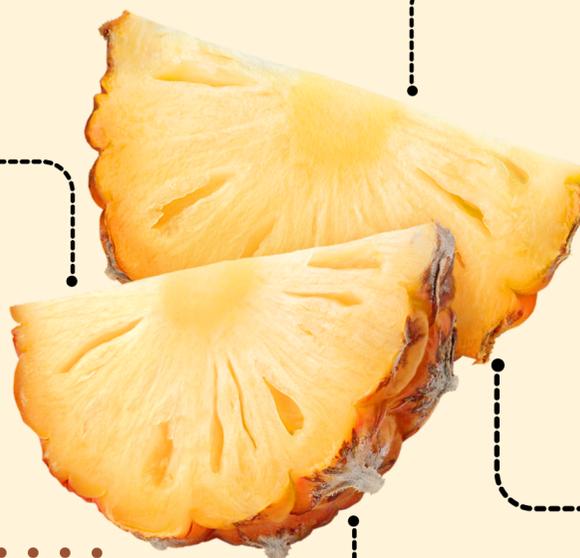
Possui um enzima, chamada bromelina que ajuda na digestão de proteínas e contribui para a recuperação muscular após o exercício físico.

A bromelina também facilita a expectoração, pois dissolve muco ou catarro dos pulmões.

Rico em vitaminas e minerais, aumentam a imunidade e reduzem as inflamações no corpo.

Outros benefícios:

- Reduz risco de câncer;
- Melhora a cicatrização.



Você conhece os benefícios da Beterraba?

Importante para manter a saúde do cérebro!

Melhora a prática de exercícios físicos, já que ao relaxar os vasos sanguíneos, mais nutrientes chegam aos músculos.

Possui nitratos que ajudam a relaxar os vasos sanguíneos e melhorar a circulação sanguínea.



Previne e ajuda a combater anemia, por conter ferro e vitaminas do complexo B e vitamina C.

Previne problemas no fígado, já que evitam o dano das células hepáticas, em caso de hepatite, câncer de fígado e para evitar o acúmulo de gordura no fígado.

Outros benefícios:

- Protege o sistema nervoso, por ser rica em vitamina B1 e B2;
- Mantém a saúde dos olhos e previne cataratas.

Você conhece os benefícios da Manga?

Não deixe de consumir, se você tem herpes labial!

a mangiferina, presente na manga, possui ação contra o vírus da herpes labial por inibir o vírus e impedir que se multiplique.

A mangiferina também protege o fígado, melhora a ação dos sais biliares que são importantes para a digestão de gorduras e auxilia no tratamento de vermes e infecções intestinais.



Contém amilases, enzimas que degradam os alimentos facilitando sua absorção e, por isso, regula e melhora a digestão.

Possui a benzofenona que tem efeito protetor para o estômago, reduzindo os danos nas células do estômago, além de diminuir a produção de ácido do estômago.

Outros benefícios:

- Ajuda a controlar a glicemia;
- Melhora a qualidade da pele.

Você conhece os benefícios da Berinjela?

Auxilia na manutenção do peso saudável!

Possuem nasunina e antocianinas, que são potentes antioxidantes, atuando na prevenção de problemas cardíacos como aterosclerose, AVC e infarto.

Boa fonte de ácido fólico, o consumo regular ajuda a estimular a produção de células sanguíneas, incluindo hemácias, plaquetas e glóbulos brancos.



Previne problemas intestinais, devido à presença de fibras, ajuda a eliminar toxinas, facilita a digestão e regular o trânsito intestinal.

Por ser rica em antioxidantes e fibras, ajuda a atrasar a absorção dos carboidratos no intestino, sendo uma excelente opção para prevenir e tratar a diabetes.

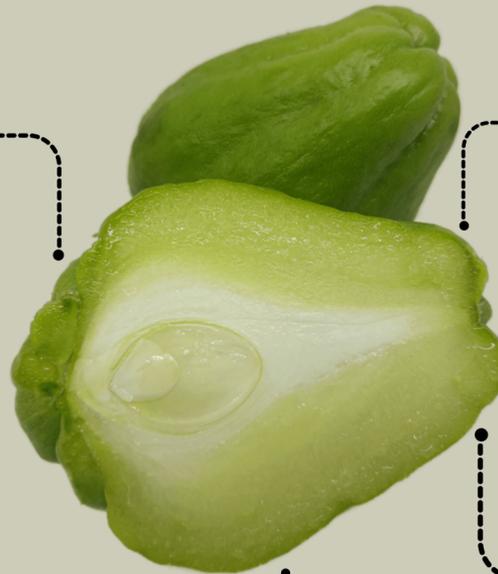
Outros benefícios:

- Ajuda a melhorar a memória e os processos cognitivos;
- Ajuda no controle do colesterol.

Você conhece os benefícios do Chuchu?

Importante para o controle da pressão arterial.

Possui ótimas quantidades de fibras solúveis, que facilitam a formação do bolo fecal, combatendo a prisão de ventre.



Rico em flavonoides, vitamina C e carotenoides, antioxidantes que combatem os radicais livres no organismo.

Rico em potássio, mineral que ajuda a eliminar o excesso de sódio do organismo pela urina, favorece o equilíbrio da pressão arterial.

Também ajuda no controle dos níveis de açúcar no sangue, evitando a formação de produtos de glicação avançada, diminuindo, a inflamação e prevenindo a flacidez da pele.

Outros benefícios:

- Rico em água e fibras, ajuda a prolongar a saciedade;
- Pode ajudar na formação do sistema nervoso dos bebês.

Você conhece os benefícios da Abobrinha?

Se você pretende ter filhos, esse vegetal não pode faltar no seu prato!

Como tem pouco carboidrato e pouca gordura, é um vegetal de ótima digestão, excelente para quem tem gastrite ou má digestão.

Fonte de cálcio, potássio e fósforo, ajuda a formar e manter a saúde dos ossos e dos dentes.

Indicada contra parasitas intestinais, suas sementes e o óleo extraído delas ajuda a eliminá-los do corpo.

Contém magnésio, que auxiliam no relaxamento muscular, vitamina A, que ajuda na regeneração dos tecidos e das células, selênio, que é antioxidante e vitamina C, que ameniza os processos de inflamação.



Outros benefícios:

- Promove a saúde da pele e do cabelo;
- Pode reduzir o risco de câncer;
- Boa para a gravidez.

Você conhece os benefícios da Abóbora?

Importante para um bom bronzeado e para proteger a pele do sol.

Possui fibras, o que diminuem a velocidade de absorção dos carboidratos, promovendo o equilíbrio dos níveis de glicose no sangue.



Possui ótimas quantidades de fibras insolúveis, que aumentam o volume das fezes e estimulam os movimentos do intestino, facilitando a eliminação das fezes.

Possui grande quantidade de fibras e baixo teor de calorias, oferecendo muita saciedade e regulando o apetite.

Fonte de carotenóides, luteína e zeaxantina, nutrientes que protegem os olhos contra os raios UV emitidos pelo sol e contra a luz azul emitida por computadores e telefones celulares.

Outros benefícios:

- Previne doenças cardiovasculares;
- Fortalece o sistema imune;
- Regula a microbiota intestinal.

Você conhece os benefícios da Batata doce?

Importante para um bom bronzeado como para proteger do sol.

É rica em betacarotenos e antocianinas, potentes compostos antioxidantes que atuam na prevenção da perda da visão e mantem a saúde visual.

Tem efeito calmante sobre intestino e estômago, além de prevenir problemas como prisão de ventre e constipação.



Rica em vitaminas A, C, D, B12 e B16, que atuam no desenvolvimento celular, formação óssea e reparação de tecidos.

É uma ótima fonte de energia e rica em fibras, o que faz o carboidrato ser liberado gradativamente, sendo uma ótima opção para quem precisa treinar por longos períodos.

Outros benefícios:

- Reforça a imunidade;
- Pode prevenir o envelhecimento.

Você conhece os benefícios da Macaxeira?

Você sabia que ela alivia os sintomas da artrite?

Rica em polifenóis e saponinos, substâncias anti-inflamatórias e analgésicas, seu consumo combate a artrite e alivia seus sintomas.



Rico em polifenóis, principalmente o resveratrol, que combate os radicais livres que causam danos celulares e aceleram o envelhecimento.

Responsável por elevar os níveis de serotonina, um neurotransmissor responsável pelo prazer e bem-estar.

Por ser rica em potássio, zinco, magnésio, cobre, ferro manganês e ter muitas fibras, é um alimento benéfico para o coração.

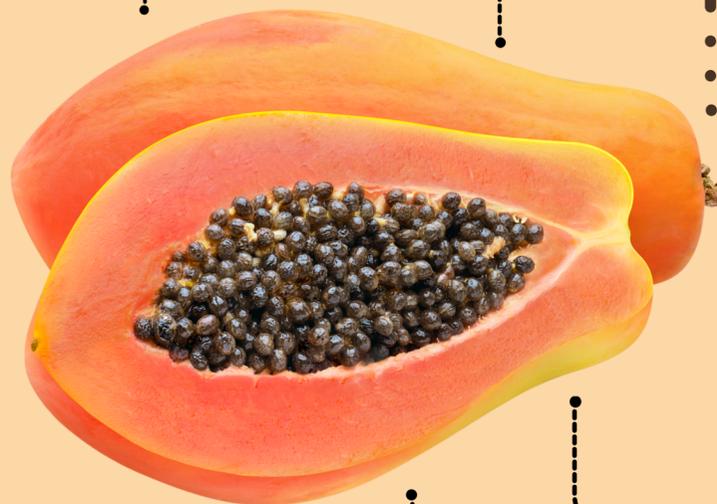
Outros benefícios:

- Melhora a digestão;
- Melhora a imunidade.

Você conhece os benefícios do Mamão?

Essencial para a saúde dos olhos!

Possui fibras insolúveis, que aumentam o volume das fezes e estimulam os movimentos naturais do intestino, facilitando a evacuação e combatendo a prisão de ventre.



Reduz a absorção de gordura dos alimentos, no intestino, diminuindo os níveis de colesterol total e triglicerídeos no sangue.

Essa fruta contém papaína, uma enzima que atua no estômago, melhorando a digestão das proteínas.

O mamão verde e as sementes da fruta madura contêm isotiocianato de benzila, um composto com atividade anti-helmíntica, ajudando no tratamento de vermes intestinais.

Outros benefícios:

- Ajuda a controlar a pressão alta;
- Previne o envelhecimento precoce.

Você conhece os benefícios do Espinafre?

Essencial para a saúde dos olhos!

Possuem quercetina e canferol, com potente ação antioxidante sobre as células dos vasos sanguíneos, prevenindo doenças cardiovasculares como aterosclerose, infarto ou derrame cerebral.

Rico em antioxidantes como a luteína e a zeaxantina que combatem radicais livres que podem causar danos nas células dos olhos.

Possuem tilacoides, substância que aumentar a sensibilidade à insulina e reduz os níveis de açúcar no sangue.

Possui minerais como potássio e cálcio, necessários para a regulação da pressão arterial, e ferro, essencial para ajudar no tratamento e na prevenção da anemia.



Outros benefícios:

- Mantém a saúde do cérebro;
- Fortalece o sistema imune.

Você conhece os benefícios da Goiaba?

Excelente para o tratamento de úlceras gástricas e duodenais.

A rosa ou vermelha é excelente para a pele, rica em licopeno, um antioxidante que protege do dano causado pelos raios ultravioletas do sol e regula a quantidade de radicais livres circulantes no corpo.



O chá das folhas de goiaba possui propriedades que ajudam a diminuir a diarreia (aguda ou crônica), e a dor abdominal.

É uma das frutas mais ricas em vitamina C, nutriente que ajuda a melhorar o sistema imunológico.

O extrato de goiaba proveniente da suas folhas pode ajudar a reduzir a intensidade das cólicas menstruais, já que possui propriedades analgésicas capazes de aliviar a dor e o mal estar.

Outros benefícios:

- Previne e melhora a anemia;
- Regula o açúcar no sangue.

Você conhece os benefícios do Caju?

Bom para a memória e a concentração.

Rico em fibras solúveis, o caju proporciona uma digestão mais lenta de carboidratos, o que evita picos de insulina. Dessa forma, ele ajuda a controlar o índice glicêmico e a diabetes.

Rico em magnésio, ferro, cálcio, potássio e zinco, nutrientes fundamentais para a saúde óssea, combatendo a osteoporose.

Possui 5 X mais vitamina C que a laranja, nutriente que ajuda a fortalecer o sistema imunológico e prevenir infecções.

Possui aminoácidos de cadeia ramificada, chamados de BCAA. Esses nutrientes aumentam a capacidade de utilização da gordura como fonte de energia, melhorando a prática de exercícios físicos.

Outros benefícios:

- Acelera o processo de cicatrização da pele;
- Previne o surgimento de pedras nos rins.

Você conhece os benefícios do Alho?

Utilizado desde a antiguidade pelo egípcios, babilônios, gregos, romanos e chineses.

Em altas doses, os compostos sulfurados, protegem contra danos nos órgãos causados pela toxicidade dos metais pesados, reduzindo sinais clínicos que incluem dores de cabeça e elevação da pressão arterial.

Melhora a imunidade, reduzindo o número de resfriados e a duração dos sintomas de resfriados ou gripes.

A alicina, substância responsável pelos benefícios do alho, só se forma quando o alho cru é esmagado, picado ou cortado.

Ele ajuda a diminuir o colesterol total e/ou o LDL, conhecido como "colesterol ruim". Já o colesterol HDL, o "colesterol bom", não apresenta redução nos seus níveis.



Outros benefícios:

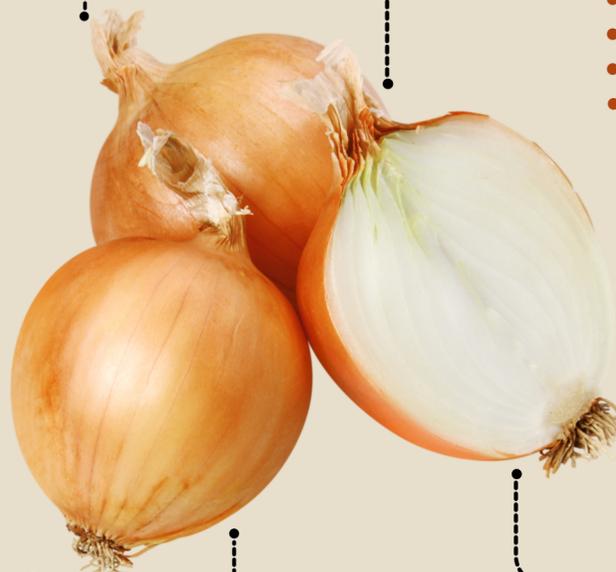
- Melhora a saúde óssea;
- Pode ajudar na queda de cabelos.

Você conhece os benefícios da cebola?

Possui substâncias que melhoram a saúde intestinal.

Contém quercetina, antioxidante que previne os processos inflamatórios do corpo e reduz a formação de coágulos. Ajuda a relaxar as fibras musculares e a aumentar a elasticidade dos vasos sanguíneos.

Tem alta concentração de frutooligossacarídeos, quercetina e romo, que juntos ajudam a manter o açúcar no sangue sob controle.



A cebola roxa possui também antocianinas, um antioxidante que reduz o risco de problemas cardíacos.

Reduz os níveis de colesterol "ruim" (LDL) e controla a hipertensão –que são fatores de risco para as doenças do coração. Com isso, previne infartos e AVC (acidentes vasculares cerebrais).

Outros benefícios:

- Aumenta a imunidade;
- Previne fraturas.