

# Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 112 / 29 de Abril a 05 de Maio

## Alimente o seu cérebro!

A nossa rotina alimentar tem bastante influência no funcionamento do organismo. Sendo o **cérebro** o órgão que consome mais energia é de extrema importância adotar a prática de uma alimentação saudável.

Esta semana apresentamos alguns dos **alimentos** fundamentais para o bom funcionamento do cérebro.



As **bagas e frutos vermelhos** são alimentos essenciais devido ao seu potente efeito antioxidante e anti-inflamatório. Ajudam a melhorar a capacidade de atenção e memória.



A **beterraba** apresenta inúmeros benefícios, dos quais:

- ✓ Potássio: responsável pelo crescimento celular;
- ✓ Folatos: auxiliam o processo de divisão celular;
- ✓ Vitamina C: antioxidante fundamental ao sistema imunitário e à biossíntese de determinados neurotransmissores;
- ✓ Magnésio: papel importante na função neural e na produção de energia.

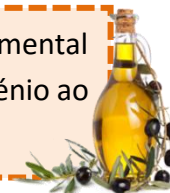


Os **peixes gordos**, como a **sardinha**, a **cavala**, o **atum** e o **salmão**:

- ✓ Fornecem ácidos gordos (ómega 3) essenciais ao bom funcionamento celular e proteção de danos cerebrais;
- ✓ Atua na prevenção de doenças neurodegenerativas;
- ✓ Fornece vitamina B12 essencial à regulação do sistema nervoso, auxiliando no combate ao stress e depressão.



O **Azeite**, além de ter ómega 3, tem vitamina E que é fundamental no processo de combate à demência e fornecimento de oxigénio ao cérebro.



**Porto.**