

A água com sabor substitui a água pura

Não. Apesar de ser considerada uma opção por quem não gosta de água pura, a com sabor tem aromatizantes, conservantes e adoçantes (ou açúcar). Qual o problema? "Vários estudos relacionam o consumo frequente dessas substâncias químicas ao aumento de doenças graves como a obesidade", diz Mariana Klopfer, da Nutricius – Empresa de Nutrição Esportiva e Qualidade de Vida, em São Paulo. Você prefere a água com algum gostinho? Acrescente hortelã e casca de laranja ou de limão e deixe descansar por uma hora. A água fica aromatizada naturalmente e aí, sim, pode substituir a versão tradicional.



dieta do bom humor

Comida gostosa conforta e deixa a gente feliz. Alguns alimentos fazem mais: estimulam a produção de neurotransmissores do bem-estar, como a serotonina e a noradrenalina, espantando o mau humor. Os campeões, segundo um estudo do Food and Mood Project – projeto britânico sobre comida e humor –, são frutas, verduras e peixes com gordura boa (nessa ordem), além da água. Mas, para você se sentir de bem com a vida, os pesquisadores também recomendam reduzir as porções de açúcar, cafeína, álcool e chocolate. "Apesar de promover a sensação de prazer assim que são consumidos, em excesso esses alimentos roubam energia do organismo", afirma **Claudia Itosu, nutricionista funcional do Hospital Santa Virgínia, em São Paulo.** E isso pode resultar até em depressão – sai fora baixo-astral!

Evite comprar os alimentos só pelo visual do rótulo. O Instituto de Defesa do Consumidor comparou as imagens nas embalagens com o conteúdo. Conclusão: cookies com menos gotas de chocolate, biscoitos mais pálidos e esfihas menos recheadas”

dica da editora



provamos... e adoramos

Com textura próxima ao do requeijão, o Creme de Ricota Tirolez (pote de 250 gramas, 3,50 reais) espalha fácil no pão. Além disso, tem outras vantagens: é mais saboroso e magrinho. Em 30 gramas, tem 52 calorias (15 menos que o requeijão tradicional). Pode substituir a maionese ou creme de leite nas receitas de patês e molhos.