

# Somos o que comemos... e isso reflete-se no nosso cérebro

2017-04-19 18:35:16

Nunca tivemos tanta preocupação com a alimentação como agora. Nutrientes, suplementos, calorias, super alimentos, são palavras que fazem parte do nosso vocabulário do dia a dia.

Cada vez mais temos curiosidade em saber o que comemos e como podemos comer melhor e de forma a conseguir prevenir ou até curar algumas doenças.



## A culinária está na moda

Por todo lado se fala hoje de comer. Comer bem, ter uma alimentação saudável, sustentável... Pelas redes sociais, pela TV, pelos blogs ou canais do YouTube, toda a gente fala sobre alimentação e todos dão as suas receitas.

Desta vez damos-lhe a conhecer a “receita” para melhorar o cérebro, mais propriamente no que diz respeito ao armazenamento de informação.

Todos nós sabemos que uma alimentação equilibrada, à base de verduras, fruta e hortaliças, não esquecendo a água, ajuda a ter uma vida mais saudável. Mas não sabemos especialmente o que cada um faz às várias partes do nosso corpo.

## À descoberta da salada

A salada é muito boa para quem quer emagrecer pois tem muita água, sacia, o que leva a que a pessoa consiga ter o prato cheio e coma menos calorias. Mas que mais poderá fazer a salada por nós?



## **Pplware Kids**

Somos o que comemos e isso reflete-se no nosso cérebro

A investigadora Martha Clare Morris, fez um estudo com 3.718 pessoas com mais de 65 anos de idade e chegou à conclusão que quem comia 2,8 porções de vegetais por dia em comparação com quem comia menos de 1 porção, revelava um nível de mudança cognitiva em menos de 40%, ou seja, o equivalente a um cérebro cinco anos mais novo.

Os vegetais que tiveram maior influência no estudo são os de folha verde. Alface, agrião, acelga, rúcula, espinafre, entre outros, são vegetais a incluir numa alimentação variada e rica em fibras, minerais, cálcio e vitaminas, especialmente a vitamina E que, graças à sua ação antioxidante, ajuda a neutralizar os radicais livres uma das causas das doenças degenerativas.

Assim sendo já sabe, para que o seu cérebro tenha mais saúde dê-lhe verduras, metade do seu prato deve ser “pintado” de verde. E vai ver que não é assim tão mau pois a salada vai bem com qualquer acompanhamento!

Por **Célia Simões** para Pplware Kids.