

Banana é o alimento perfeito para os atletas

As bananas são um concentrado de carboidrato e uma ótima fonte de energia muscular. Por isso, muitos atletas recorrem a esse aporte de energia extra após um esforço muito grande. O fruto da bananeira também tem muitos minerais, como o potássio, que revitaliza o sistema muscular; o fósforo, que fortalece os ossos; e o sódio e o ferro, que dão vigor ao organismo. As pessoas que estão de dieta costumam eliminar a banana de sua alimentação, achando que ela pode engordar, mas, ao contrário, suas proteínas são poucas e o fruto tem apenas 90 calorias. Por outro lado, esta fruta con-



tém muita fibra, que sacia rapidamente o apetite.

A banana também é muito aconselhável para

problemas gástricos, sobretudo para as diarreias, quando está verde, e para a constipação (prisão de ventre), quando está madura. Outra de suas qualidades é a de tranquilizante, embora sua ingestão também seja recomendada para facilitar o bom funcionamento dos rins ou para enriquecer o leite materno. O fruto da bananeira não tem colesterol e possui vitaminas do grupo A, B e C, por isso também imuniza o corpo. Outra de suas vantagens é que o seu açúcar é tolerado pelas pessoas diabéticas, podendo adoçar, deste modo, a alimentação monótona e rotineira deste grupo.

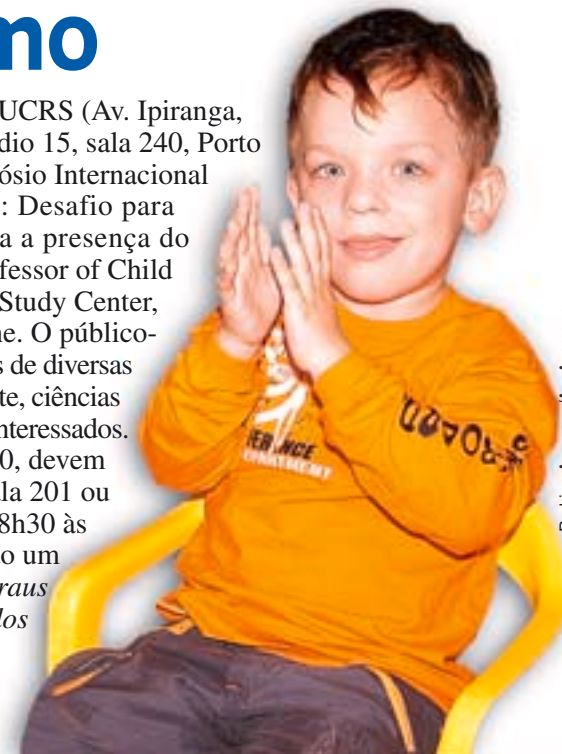
Pra acabar com TPM



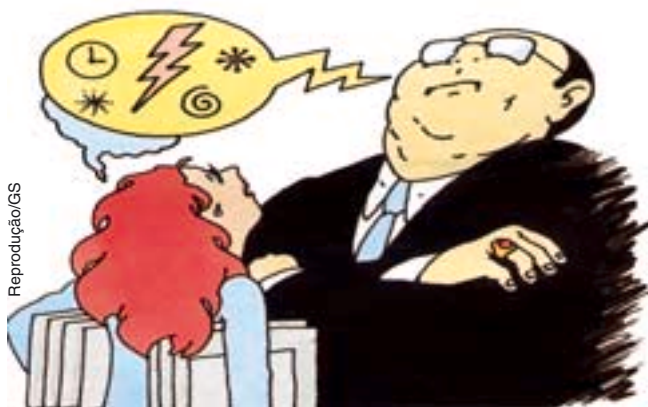
Uma dieta rica em cálcio e vitamina D pode acabar com a Tensão Pré-Menstrual (TPM), revelou um estudo feito nos Estados Unidos. Mulheres que ingerem mais alimentos ricos em vitamina D e cálcio, como leite, queijo, brócolis e cereais tendem a ter menos TPM. Algumas mulheres sentem sintomas físicos ou emocionais leves antes do período menstrual, mas 20%, mesmo com a dieta, têm sintomas mais severos. Outros estudos já haviam relatado que suplementos de cálcio diminuem os sintomas da TPM. Mas a atual pesquisa afirma que a vitamina D e o cálcio podem evitar que a TPM se manifeste de uma forma geral.

Autismo

Será na próxima quarta-feira, na PUCRS (Av. Ipiranga, 6681, Faculdade de Educação, prédio 15, sala 240, Porto Alegre), das 8 às 13 horas, o Simpósio Internacional Diagnóstico Precoce de Autismo: Desafio para Educação e Saúde. Destaque para a presença do dr. Ami Klin, Harris Associate Professor of Child Psychology and Psychiatry, Child Study Center, Yale University School of Medicine. O público-alvo são os estudantes e profissionais de diversas áreas do conhecimento, especialmente, ciências da saúde, humanas e sociais; pais e interessados. As inscrições, ao custo de R\$ 10,00, devem ser feitas na PUCRS, prédio 40, sala 201 ou pelo telefone (51) 3320 3680, das 8h30 às 20h30. Todos os inscritos receberão um exemplar do vídeo *Os diferentes graus do autismo: exame e diagnóstico dos distúrbios do espectro autista e certificado de participação*. Outras informações sobre autismo: www.autismo.com.br



Trabalho chato x ataque cardíaco



Ter um trabalho chato e desinteressante pode aumentar o risco de um ataque cardíaco, concluiu uma pesquisa realizada por especialistas do College of London, na capital britânica. O trabalho chato está associado a um batimento cardíaco mais alto e com menor variação, o que, por sua vez, está ligado a doenças cardíacas, dizem os cientistas. A equipe avaliou mais de 2.000 servidores públicos homens. A Fundação Britânica do Coração declarou que as conclusões da pesquisa podem estar ligadas a uma depressão não identificada. Já se sabe que as pessoas que ganham mal e com pouca educação formal têm maior risco de desenvolver doenças cardíacas. A depressão também já foi relacionada a doenças cardíacas. Muitos dos servidores que participaram do estudo também disseram estar deprimidos.

Dicas
Bebê Choro

MALA MATERNIDADE

Não deixe para última hora a arrumação da mala que vai para a maternidade. O ideal é que ela esteja pronta já no 7º mês de gravidez.

O que levar:
Mãe: camiseta com abertura na frente para amamentação; roupa; sutiã de amamentação; protetor de seio; calcinha para uso pós-parto; pacote de absorventes; chinelos; toalha. Produtos de higiene: escova dental, pasta dental; etc.
Bebê: 4 macaquinhos recém-nascido; 4 pijaminhas; 2 casquinhas; 1 manta; 1 vira-monta; 4 pares de meias, fraldas e roupa para saída da maternidade.

Não esqueça também do enfeite de porta e das lembrancinhas.

FONE: (51) 3715-5480
RUA 28 DE SETEMBRO, 339
SANTA CRUZ DO SUL - RS
bebechorao@vivavale.com.br

EXPEDIENTE: EDIÇÃO: Angela Rocha e Maria Rosilane Assmann **DIAGRAMAÇÃO E ARTES:** Derli A. Gonçalves **GERENTE COMERCIAL:** Lau Ferreira

Contate com a equipe do Viver Bem. Mande-nos sugestões de assuntos a serem abordados nas próximas edições: 3715 7949 ou pelo e-mail viverbem@gazetadosul.com.br

GUIA DA SAÚDE 2005

GUIA DA SAÚDE 2005 com a lista completa e revisada de todos os profissionais das áreas de saúde em atividade na região, e ainda: hospitais, laboratórios, farmácias e muito mais.

Depois do sucesso do GUIA DA SAÚDE 2002, chegou o GUIA DA SAÚDE 2005, ainda mais completo. Valorize sua participação ligando para 51. 3715-7841.

Gazeta
Grupo de Comunicação