

O

MIRACULOUS POWER

of

Fruits & Vegetables

Descubra os Poderes de Cura Ocultos de
Frutas e Vegetais para Impulsionar o Seu
Sistema Imunitário, Afiar a Sua Clareza
Mental,

Declaração de exoneração de responsabilidade

Este livro electrónico foi escrito apenas para fins informativos. Foram feitos todos os esforços para tornar este ebook tão completo e preciso quanto possível. Contudo, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este livro electrónico fornece informações apenas até à data de publicação. Por conseguinte, este ebook deve ser utilizado como um guia - e não como a fonte final.

O objectivo deste livro electrónico é educar. O autor e a editora não garantem que a informação contida neste livro electrónico seja totalmente completa e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões. O autor e a editora não terão qualquer responsabilidade perante qualquer pessoa ou entidade em relação a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado directa ou indirectamente por este livro electrónico.

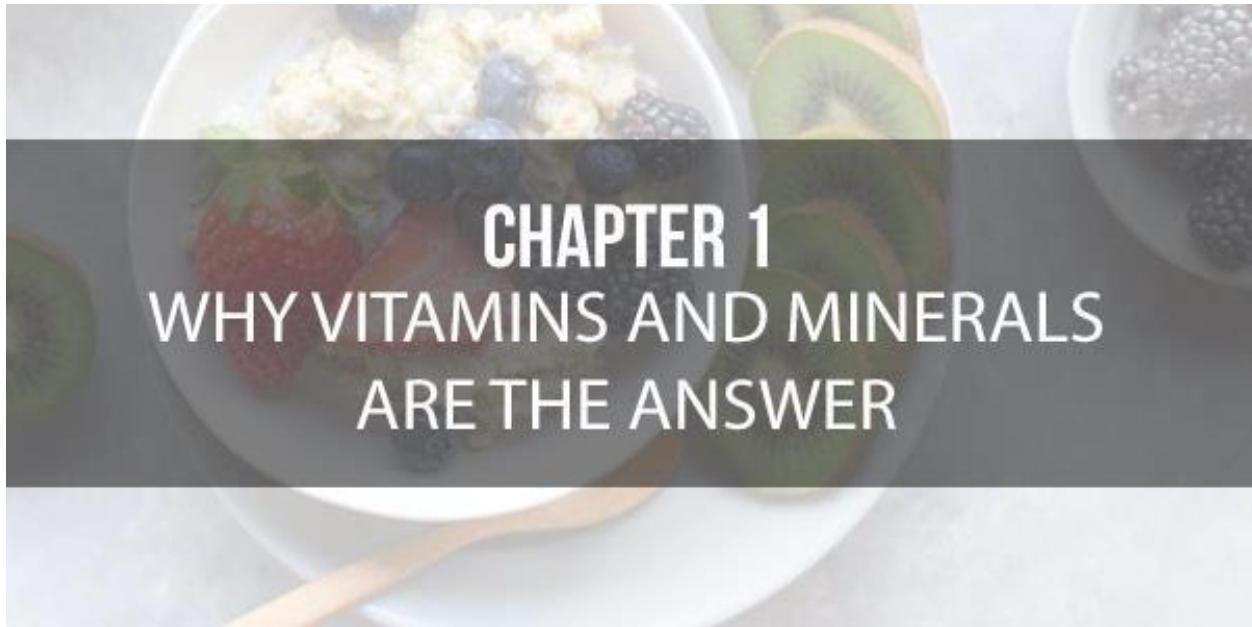
O PODER MIRACULOSO DAS FRUTAS E LEGUMES

Tabela de Conteúdos

Capítulo 1: Porque as vitaminas e os minerais são a resposta.....	6
Começando com Vegetais e Frutas é a Solução	9
Capítulo 2: Uma Introdução às Vitaminas	12
Vitaminas lipossolúveis	13
Vitaminas solúveis em água.....	15
Capítulo 3: Uma Introdução aos Minerais e Outros Nutrientes Incríveis em Frutas e Vegetais	18
Outros Micronutrientes Essenciais.....	20
Capítulo 4: Frutas e legumes para o desempenho desportivo	23
Frutas e legumes de topo que melhoram o desempenho atlético.....	24
Beterrabas.....	24
Batatas	25
Espinafres	25
Kale	25
Cogumelos	26
Cenouras	27
Maçãs	27

Capítulo 5: Amazing Superfood Fruits and Vegetables for Mood, Energy, Beauty, and More	29
Brócolos e Folhas Verdes para a Beleza e Gravidez.....	30
Pimenta Cayenne para Perda de Peso, Testosterona, e Mais	32
Elderberry para Inflamação	34
 Capítulo 6: Como os antioxidantes o ajudam a viver mais tempo	37
 Capítulo 7: Como utilizar frutas e legumes para melhorar a sua saúde com sucesso	40
Quantas frutas e legumes precisa realmente?.....	41
Os perigos de demasiadas frutas e legumes	42
 Capítulo 8: Criar uma Dieta Rica em Frutas e Vegetais.....	44
A Estratégia: O objectivo é a Variedade.....	45
Como Aumentar a Variedade de Frutas e Vegetais	47
 Capítulo 9: E os Suplementos Multivitamínicos?	49
 Capítulo 10: Conclusão - O seu projecto para uma maior saúde.....	52

Capítulo 1: Porque as vitaminas e os minerais são a resposta



Muitos de nós desejamos ter mais energia, melhores abdominais e uma concentração mais acentuada. Da mesma forma, muitas vezes desejamos ter melhor pele ou cabelo. Gostaríamos de poder *dormir* melhor à noite, e gostaríamos que fosse um pouco mais fácil acordar (esses dois últimos pontos estão relacionados, já agora!).

Isto levou ao aparecimento de numerosas indústrias, todas construídas em torno de nós, ajudando-nos a sentir, a olhar, e a ter um melhor desempenho. Gastamos enormes quantidades de dinheiro em produtos de cuidado da pele, em suplementos para o sono, e em ginásios. Tentamos todo o tipo de loucuras, quer seja deitar numa cama de picos suaves para melhorar o sono (sim,

O PODER MIRACULOSO DAS FRUTAS E LEGUMES
isso é uma coisa real!), usando sombras azuis-blocantes, tudo

dia, ou usando cristais de cura energética (que são quase tão eficazes como desejar realmente muito!).

Tentamos estas coisas porque estamos à procura de respostas, e estamos desesperados. Estamos dispostos a tentar *qualquer coisa*. E esperamos, de cada vez, que estejamos prestes a tropeçar na resposta e a desbloquear todo o nosso potencial.

Esperamos que UMA destas coisas forneça a resposta e nos ajude a sentir-nos GRANDES como sabemos que realmente podemos fazer.

Mas muito poucas destas estratégias fazem qualquer diferença perceptível.

O problema? Estamos a complicar demasiado as coisas. E isto deve-se em grande parte à enorme quantidade de marketing que nos é atirada diariamente.

Na verdade, melhorar a sua aparência é muito simples: trata-se do básico!

Considere o que é muito provável que seja o seu estilo de vida actual e a sua dieta actual. Levante a mão se algum destes pontos se aplicar a si:

- Não gere as suas cinco frutas e legumes por dia
- Come muitos alimentos processados e refeições prontas
- Vai ao ginásio 3 vezes por semana ou menos - e não é particularmente móvel o resto do tempo

O PODER MIRACULOSO DAS FRUTAS E LEGUMES

- Não se dorme o suficiente

- Está num estado de stress crónico devido a pressões laborais, familiares e financeiras
- Passa muito do seu tempo livre no sofá, a ver desenhos animados
- Passa mais de oito horas por dia a olhar para o ecrã de um computador, com a parte de trás pressionada, a olhar para um ecrã brilhante
- Quase não passa tempo ao ar livre
- Bebe água da torneira contaminada
- Respira-se ar nocivo cheio de smog

Este é um quadro bastante sombrio, mas é verdade para MUITOS de nós. Não comemos verduras suficientes, não dormimos, empanturramo-nos de comida açucarada, e estamos sempre stressados. Depois perguntamo-nos porque não nos sentimos a 100%!

Mesmo que a maioria destas coisas esteja certa, a verdade é que os nossos estilos de vida modernos são absolutamente terríveis para a nossa saúde. Isto é verdade até ao facto de que a maioria de nós é demasiado confortável - tornámo-nos "adaptados" a um estilo de vida confortável e domesticado, e por isso os nossos corpos esqueceram-se de como lidar com o stress ou a dificuldade.

Tomemos como exemplo as saídas ao ar livre. A maioria de nós simplesmente não faz isto o suficiente, o que significa que não estamos a receber o importante estímulo da luz solar, o que

O PODER MIRACULOSO DAS FRUTAS E LEGUMES
ajuda a encorajar o corpo a produzir vitamina D, que por sua vez
regula coisas como a hormona

produção, sono, humor... até mesmo apetite! Sem esse importante contributo (chamado "zeitgebers externos" na literatura científica) o nosso corpo perde algum do seu ritmo natural e certos processos são interrompidos.

Mas depois há o enorme benefício de estar ao frio. Mesmo quando o sol não está ao ar livre, estar ao ar livre ajuda a aumentar os níveis de testosterona, reforçar o nosso sistema imunitário, e até melhorar a nossa capacidade de regular a nossa própria temperatura corporal. Será de admirar que nos sintamos sempre "abafados" quando nunca treinamos esta parte da nossa saúde?

Mesmo passar tempo descalço na terra (que treina pequenos músculos no pé), mesmo mergulhando na água e prendendo a nossa respiração (que treina os nossos pulmões e melhora o nosso equilíbrio de CO₂)... tudo isto são coisas que o nosso corpo anseia. E não lhes estamos a dar isso.

E os nossos corpos estão a deteriorar-se maciçamente como resultado disso. Compare um lobo na natureza com um cão doméstico mimado e com excesso de peso. O que é mais saudável?

VOCÊ é aquele cão doméstico. Além de um estilo de vida extremamente stressante e de falta de sono.

Começando com Vegetais e Frutas é a solução

Começar pelos legumes e frutas é a solução.

Porquê?

Bem, é tudo muito bom e bem eu dizer-vos que deveriam estar a fazer exercício durante todo o dia, e que deveriam estar a comer perfeitamente, e que deveriam estar a tomar longos banhos em água fria e gelada pela manhã.

O problema é que não temos tempo para isso e os nossos corpos estão agora tão desadaptados que não o resolveriam.

Até mesmo fixar a sua dieta - livrar-se de todos aqueles alimentos processados indesejados, reduzir o número total de calorias, obter mais fibra, reduzir carboidratos simples... é um trabalho e pode tornar-se bastante complicado.

É por isso que o melhor lugar para começar é fixando um dos *maiores* questões com a vida moderna. Ou seja: a falta de micronutrientes.

Os micronutrientes são vitaminas, minerais, aminoácidos, ácidos gordos, antioxidantes, e outros ingredientes activos nos nossos alimentos que o nosso corpo utiliza para uma grande variedade de fins diferentes.

O que muitas pessoas não se apercebem é que *somos* literalmente o que comemos. Ouve-se muito isto, mas muitas pessoas assumem que se trata de uma espécie de metáfora. Mas não: o nosso corpo absorve os nutrientes que consumimos e depois utiliza esses nutrientes para *reconstruir* realmente o nosso corpo.

Por exemplo, os seus ossos são feitos em parte de cálcio, e

magnésio. Estes também ajudam a fortalecer o seu tecido conjuntivo

(tendões e ligamentos), os seus dentes, e as suas unhas. Os tecidos conjuntivos beneficiam de forma semelhante de colagénio (encontrado no caldo de osso) que também ajuda a melhorar a sua pele.

Se ao menos pudesse obter mais fruta e vegetais na sua dieta, então tornar-se-ia a versão mais saudável e eficaz de si mesmo. E isso, por sua vez, poderia então dar-lhe a energia e a vontade para fazer o resto.

Frutas e legumes podem até sobrecarregar o seu metabolismo, ajudando-o a queimar muito mais gordura!

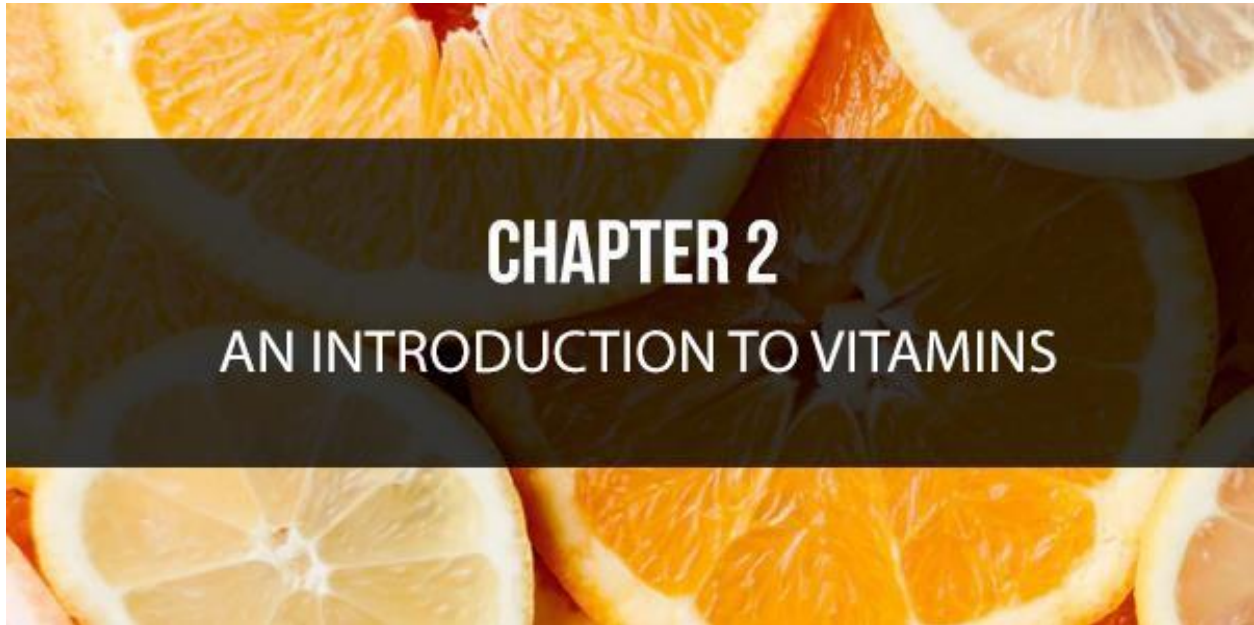
Como veremos no resto deste livro, fixar a sua ingestão de frutas e legumes não precisa de ser difícil. Se for estratégico, então fazer apenas algumas mudanças simples pode transformar a sua saúde e bem-estar.

Este livro também delineará muitas das outras formas surpreendentes e complexas em que os frutos podem melhorar a sua saúde e desempenho - algumas das quais são absolutamente transformadoras para a forma como se parece e sente.

Saberá exactamente de que frutas e vegetais precisa para curar *qualquer* das suas doenças actuais, e saberá exactamente como obtê-los.

Vamos ao que interessa.

Capítulo 2: Uma introdução a Vitaminas



Antes de prosseguirmos, vamos examinar mais de perto os benefícios específicos das frutas e legumes. E, claro, o primeiro lugar para começar é olhar para o conteúdo vitamínico.

Pode surpreendê-lo saber que as vitaminas foram descobertas há menos de 100 anos. Até terem sido oficialmente descobertas, os médicos sabiam que certos alimentos ajudavam em certas condições físicas, mas não compreendiam porquê. Por exemplo, a Marinha Britânica transportava um fornecimento de limas já em 1755, porque os médicos tinham descoberto que comer uma certa quantidade por dia, ou beber o sumo, impedia os marinheiros de apanharem escorbuto.

Contudo, só em 1912 é que Casimir Funk, a trabalhar no Reino Unido e mais tarde nos EUA, surgiu com o termo "vitaminas", que mais tarde se tornaram vitaminas.

O estudo das vitaminas tem progredido desde essa altura, e embora a maioria de nós conheça os nomes das vitaminas mais comuns, podemos nem sempre compreender o que elas fazem.

Existem dois tipos de vitaminas. Estas são vitaminas lipossolúveis e vitaminas hidrossolúveis.

As vitaminas lipossolúveis são aquelas vitaminas que o corpo é capaz de armazenar. Isto significa que se não utilizar todas as vitaminas que consome, elas podem ser armazenadas no corpo para serem utilizadas quando o corpo necessita delas.

A vantagem óbvia das vitaminas lipossolúveis é que se a sua dieta estiver temporariamente carente de uma destas vitaminas, é menos provável que sofra de uma deficiência. A desvantagem destes tipos de vitaminas é que, se consumir demasiadas de uma delas, então o seu corpo não consegue expelir o excedente e poderá sofrer de uma overdose de vitaminas.

Lipossolúvel Vitaminas

As vitaminas lipossolúveis mais conhecidas são a vitamina A, a vitamina D, a vitamina E e a vitamina K.

A vitamina A ajuda a manter a pele hidratada, bem como a assegurar que as membranas mucosas permaneçam húmidas, flexíveis e lisas. Também ajuda a manter a visão saudável em condições de pouca luz, bem como a manter o sistema reprodutivo saudável e a promover o crescimento saudável dos ossos. As fontes de vitamina A incluem leite inteiro, manteiga, ovos e fígado. Uma forma de vitamina A, os carotenóides são encontrados em vegetais e frutos vermelhos, amarelos e verdes escuros.

A vitamina D é essencial para que o organismo absorva cálcio. Por conseguinte, é responsável por dentes e ossos saudáveis, tal como o cálcio.

No entanto, ambos são necessários e trabalham em conjunto. A vitamina D é frequentemente adicionada a alimentos 'fortificados', tais como gorduras para barrar e cereais. É também conhecida como a vitamina D do sol como a principal fonte de vitamina D provém da luz solar.

A vitamina E é responsável pela manutenção de músculos saudáveis, sistema nervoso e sistema reprodutivo. É também um anti-oxidante. Sendo lipossolúvel, é armazenada no corpo e pode ajudar a proteger as células do corpo dos efeitos dos radicais livres, que são prejudiciais para outras células do corpo.

As fontes de vitamina E incluem cereais integrais, nozes, óleo de gérmen de trigo e vegetais de folhas verdes. Pensa-se que a sobredosagem de vitamina E é perigosa.

A vitamina K é principalmente responsável pela coagulação do sangue. Sem ela, cada vez que se cortasse, correria o risco de sangrar até à morte.

Esta vitamina também produz tecidos renais e ossos. As fontes de vitamina K incluem fígado, queijo, cereais, vegetais de folha verde escura e fruta. Também é produzida nos intestinos por bactérias amigáveis.

As vitaminas solúveis em água não podem ser armazenadas no corpo. Isto significa que se consumir uma quantidade excessiva de uma destas vitaminas, a quantidade que não é utilizada é excretada através da urina. A vantagem das vitaminas hidrossolúveis é que é pouco provável que sofra de uma overdose.

A desvantagem destas vitaminas é que poderá ter de tomar quantidades maiores, uma vez que não podem ser armazenadas. Se a sua dieta for deficiente numa destas vitaminas, mesmo por pouco tempo, pode sofrer sintomas de carência vitamínica como resultado, não há reservas armazenadas no seu corpo.

Solúvel em água Vitaminas

As vitaminas solúveis em água mais comumente conhecidas são a vitamina C, e todo o grupo de vitaminas B.

A vitamina C é também conhecida como ácido ascórbico. Ajuda a manter os tecidos conjuntivos do corpo, ou seja, o músculo, a gordura e a estrutura óssea. Também ajuda a curar feridas, acelerando a produção de novas células, é um anti-oxidante, e ajuda o corpo a

absorver o ferro. Outra função da vitamina C é proteger o sistema imunitário do corpo, permitindo-lhe combater infecções.

As fontes de vitamina C incluem fruta, sumos de fruta e vegetais. O grupo B de vitaminas consiste em B1 ou tiamina, B2 ou riboflavina, B3 ou niacina, B6 ou piridoxina e B12 ou cianocobalamina. Este grupo de vitaminas preocupa-se essencialmente em manter o bom funcionamento do organismo.

A vitamina B1 é essencial para ajudar o organismo a metabolizar a energia das gorduras, do álcool e dos hidratos de carbono. As fontes desta vitamina são carne de porco magra, cereais não refinados, sementes e frutos secos.

B2 ajuda o corpo a utilizar e digerir hidratos de carbono e proteínas e mantém um apetite saudável. As fontes de B2 incluem peixe, aves de capoeira, carne, leite e ovos. As leveduras cervejeiras são uma boa fonte desta vitamina, tal como os vegetais de folhas escuras.

B3 é essencial para um crescimento adequado e permitir que o oxigénio flua através dos tecidos do corpo. É também responsável pela manutenção de um apetite saudável. As fontes de vitamina B3 incluem pão fortificado e cereais e carne.

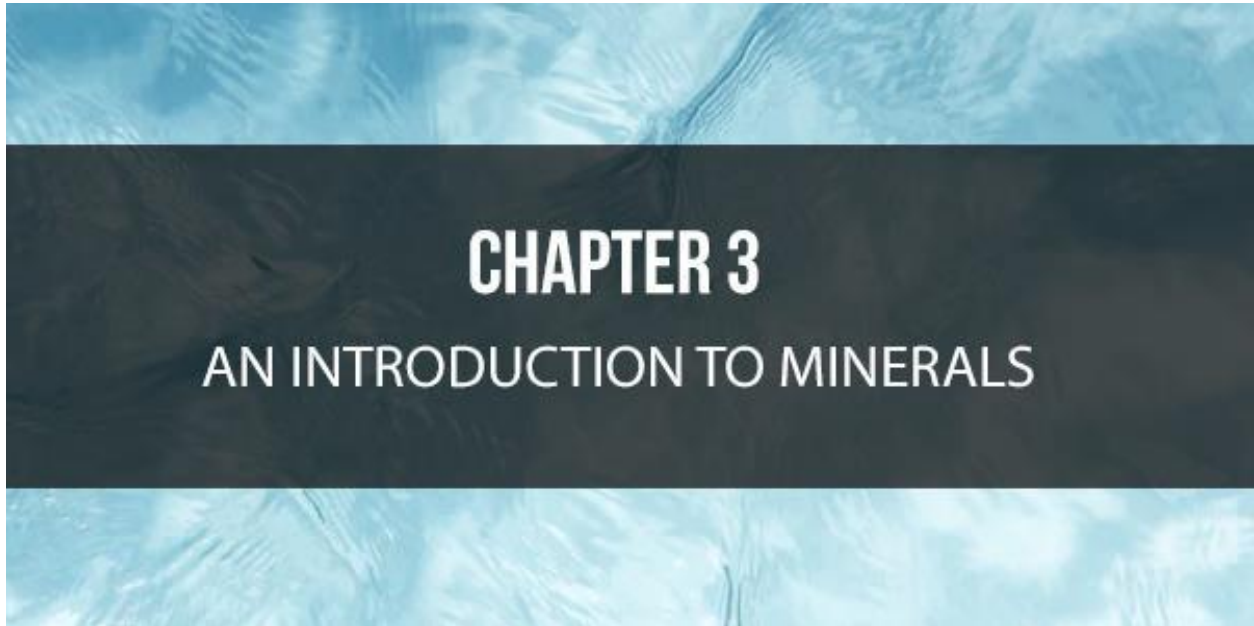
B6 é responsável pela obtenção de nutrientes e energia a partir dos alimentos que consumimos. Ajuda a prevenir doenças cardíacas através da remoção do excesso de homocisteína do sangue. As fontes de B6 incluem feijões de soja,

meios, nozes, ovos, grãos inteiros, peixe, borrego, porto, galinha e leite.

O B12 ajuda a produzir glóbulos vermelhos saudáveis. Permite também que o corpo transmita mensagens entre as células nervosas do corpo, permitindo-nos ouvir, mover, pensar e actividades diárias normais. É feito por bactérias no intestino delgado do corpo. Esta vitamina é adicionada a muitos alimentos, incluindo cereais, e embora seja uma vitamina solúvel em água, pode ser armazenada no fígado. As fontes de B12 incluem aves de capoeira, peixe, leite, carne e ovos.

A melhor maneira de garantir que ingerimos vitaminas hidrossolúveis e lipossolúveis em quantidade suficiente é comermos uma dieta equilibrada. Se pensa que pode ser deficiente em algumas vitaminas, deve consultar um médico para aconselhamento.

Capítulo 3: Uma Introdução aos Minerais e Outros Nutrientes Incríveis em Frutas e Vegetais



Enquanto que as frutas são tipicamente embaladas com vitaminas, os minerais tendem a vir moreso dos nossos vegetais - embora não se enganem, tanto as frutas como os vegetais são embalados com ambos.

Portanto, uma boa pergunta para começar pode ser: qual é a diferença entre uma vitamina e um mineral?

Enquanto que as vitaminas são orgânicas e, portanto, tipicamente bastante voláteis (podem ser decompostas por gosto de calor, ar e ácido), os minerais são, pelo contrário, inorgânicos. De facto, um mineral pode na realidade ser um metal ou uma

O PODER MIRACULOSO DAS FRUTAS E LEGUMES
rocha - algo que nunca se

pensar como sendo uma peça fundamental no que o torna *você*.

Mas de facto os minerais são cruciais para a função saudável do corpo humano. O ferro, por exemplo, é um mineral crucial que o corpo utiliza para fazer hemoglobina - os glóbulos vermelhos do sangue que viajam pelo corpo transportando oxigénio. Sem este processo, seria impossível fornecer energia em redor do corpo para as inúmeras funções cruciais que continuam - incluindo respiração, digestão, e mais.

Tipicamente, os minerais tendem a ter um papel ligeiramente mais fundamental nos elementos estruturais do corpo humano - e nos elementos mais duros. Por exemplo, os minerais formam ossos, tendões, e ligamentos.

No entanto, os minerais também desempenham um papel na condução. Afinal, o corpo é alimentado por electricidade, e manter a carga correcta é crucial para o funcionamento saudável dos nossos músculos e cérebro. É por isso que um equilíbrio incorrecto de sódio e potássio pode causar cólicas, uma vez que o corpo é incapaz de enviar mensagens correctamente para os músculos. Da mesma forma, a falta de cálcio pode reduzir a força, uma vez que é necessária para lidar com a carga nas células musculares.

Sabia que... Pode dizer a diferença entre uma fruta e um legume com base na semente/pedra. Os legumes não os têm! Os alimentos que têm categorias surpreendentes incluem: tomate (fruta), coco (fruta), abacate (fruta), e pepino (fruta).

Outros Essenciais Micronutrientes

Para além de serem ricas em vitaminas e minerais, as frutas e vegetais são também uma rica fonte dos outros dois nutrientes essenciais. Os outros nutrientes essenciais são: ácidos gordos essenciais, e aminoácidos essenciais.

O termo "essencial" significa que estas substâncias não podem ser sintetizadas *dentro* do corpo, pelo que devem ser obtidas a partir da nossa dieta. E talvez isto também deva ser uma pista de quão grande é o problema de 99% de nós *não* as estarmos a obter dessa forma!

Então, o que é que estes nutrientes fazem?

Bem, os aminoácidos são essencialmente os blocos de construção das proteínas. Obtemos muitos destes da carne, e o nosso corpo irá então decompor essas partes constituintes para reconstruir o nosso tecido. Como vimos no início deste livro, nós *somos* literalmente o que comemos!

É por isso que os aminoácidos e as proteínas por extensão são

O PODER MIRACULOSO DAS FRUTAS E LEGUMES
tão importantes para os fisiculturistas e atletas que tentam
construir músculo.

A investigação sugere que o equilíbrio óptimo para os atletas é de 1 grama de proteína para cada 1lb de peso corporal. A proteína também tem outros benefícios - é muito mais difícil de converter em gordura, por exemplo, e tem um efeito termogénico, o que significa que simplesmente digerindo-a irá realmente queimar calorias!

Assim, muitas pessoas trabalharão arduamente na tentativa de encontrar fontes de proteínas da carne e comerão grandes quantidades de frango para construir músculos maiores. Isto pode tornar-se um trabalho árduo! Mas o que se esquecem é que os vegetais e mesmo as frutas também contêm proteínas (embora os vegetais sejam ligeiramente superiores neste sentido).

Não conte apenas as proteínas que recebeu daquele batido de proteínas e da galinha, pense na quantidade que está nos brócolos *do lado* da galinha.

Os aminoácidos também desempenham uma série de outros papéis no corpo e são utilizados para produzir enzimas digestivas, neurotransmissores (químicos cerebrais) e muito mais. Podem também fazer coisas tais como criar

Finalmente, frutas e legumes contêm ácidos gordos essenciais. Estas são gorduras importantes que nos ajudam a absorver melhor outras frutas e vegetais, e também servem uma série de benefícios úteis adicionais - tais como melhorar a função cerebral

O PODER MIRACULOSO DAS FRUTAS E LEGUMES
(o cérebro é feito de uma grande quantidade de gordura!).

O Omega 3 é um dos ácidos gordos essenciais mais poderosos que existe e tem uma grande quantidade de benefícios surpreendentes. Muitas vezes, pensamos no ómega 3 como sendo algo que obtemos dos peixes, mas na realidade também existe em boas quantidades em algas, sementes de cânhamo, nozes, feijão comum, soja e muito mais.

Capítulo 4: Frutas e legumes para desportistas Performance



Quando se pensa numa dieta para construir músculo, a mente provavelmente vira-se para as opções clássicas. É provável que se concentre principalmente em fontes de proteínas como galinha, atum e ovos. A dieta de um atleta deve consistir apenas em meta e arroz cozido a vapor, certo?

Mas isto está longe de ser o único tipo de alimento que vai ser útil para a construção de músculos e para a melhoria do desempenho. De facto, para culturismo, sprint, natação, corrida de longa distância, e qualquer outro tipo de perseguição atlética, é altamente importante que se obtenha uma dieta equilibrada que incorporará uma vasta gama de diferentes grupos alimentares.

Em particular, é *crucial* que obtenha as suas frutas e legumes.

Interessado em tomar suplementos para aumentar o seu desempenho atlético? O que lhe pode interessar aprender é que consumir frutas e legumes pode ser *mais eficaz* e ao mesmo tempo custar muito menos e ter uma miríade de outros espantosos benefícios para a saúde!

Aqui estão alguns exemplos.

Frutas e legumes de topo que melhoram o desempenho desportivo

Beterrabas

As beterrabas estão longe entre os legumes mais importantes para a construção de músculos e para atletas de todos os tipos.

Isto porque a beterraba está entre os alimentos mais eficazes do mundo no que diz respeito à criação de óxido nítrico. O óxido nítrico é um 'vasodilatador' natural. Isto significa que pode provocar a dilatação (alargamento) dos vasos sanguíneos (veias e artérias), encorajando assim o fluxo de oxigénio e nutrientes em redor do corpo. O resultado é que os músculos recebem mais oxigénio e energia durante o treino e mais nutrientes para melhorar a recuperação.

Isto pode ajudá-lo a levantar para mais repetições, percorrer mais distâncias e recuperar a um ritmo mais rápido.

Batatas

Os hidratos de carbono são muitas vezes considerados como os maus da fita, mas na realidade são muito importantes para a construção muscular e para o treino físico em geral. A batata é uma boa escolha de hidratos de carbono porque também é rica em fibras, rica em vitamina C (que melhora a recuperação) e baixa em calorias. Consumem após um treino e a energia irá directamente para os músculos e não para a cintura.

Espinafres

O espinafre é um vegetal rico em proteínas, além de ser uma boa fonte de fitoecdisteróides. Estes não têm nada em comum com os esteróides anabólicos, mas podem ter um efeito semelhante - com alguns estudos a sugerir que são uma boa opção para encorajar a construção muscular e a produção de testosterona.

Kale

A couve é o vegetal mais alto em cálcio. O cálcio é de facto muito importante para os seus treinos, não só ajuda a fortalecer os ossos como também reforça o seu tecido conjuntivo e ajuda a fortalecer as contracções para um poder mais explosivo durante os treinos.

A couve está muito na moda neste momento, sendo alta em proteínas e baixa em calorias. É uma pena que custe um pouco!

Cogumelos

Os cogumelos não são tecnicamente frutas *ou* vegetais, mas são encontrados no mesmo corredor e são seguros para os veganos, por isso são um jogo justo para incluir aqui. Os cogumelos não são apenas outra grande fonte de proteínas, mas também vêm com uma vasta gama de benefícios e vantagens adicionais para a saúde. Estão repletos de minerais, podem encorajar a recuperação do treino e muito mais além!

É certamente apenas uma questão de tempo até começarmos a ver os abanões proteicos dos cogumelos a crescerem nas lojas de saúde!

O outro benefício surpreendente dos cogumelos é que contêm vitamina D. Na verdade, são uma das poucas fontes alimentares de vitamina D! (outro sendo peixe oleoso).

Isto é importante, visto que a vitamina D é considerada como um regulador hormonal mestre, e é responsável por incentivar a produção de testosterona em particular - uma das principais hormonas anabólicas para a construção de músculo e queima de gordura.

Além do mais, foi recentemente demonstrado que a vitamina D é *muito mais potente* do que mesmo a vitamina C quando se trata de apoiar o sistema imunitário e prevenir constipações e gripes. Como qualquer atleta sabe, um resfriado pode ser suficiente para completar o descarrilamento e o plano de treino dos atletas, que

O PODER MIRACULOSO DAS FRUTAS E LEGUMES
por sua vez pode ser a diferença entre a vitória e o fracasso!

Cenouras

As cenouras são geralmente saudáveis e uma grande fonte de vitamina A, C e K. O que é realmente excitante nelas é a luteína, que pode ajudar a aumentar os níveis de energia e aumentar a eficiência das suas próprias mitocôndrias!

As suas mitocôndrias são as fábricas de energia das suas células que convertem glucose em ATP (sendo a glucose o açúcar que provém dos carboidratos, e sendo o ATP a forma utilizável de energia no seu corpo). Em suma, isto significa que com cenouras e outras fontes de luteína, pode realmente correr mais depressa e que queimará mais calorias mesmo quando estiver a descansar!

Num estudo, os ratos receberam luteína (que necessita de uma fonte de gordura para absorver, como o leite) e verificou-se que começaram a correr longas distâncias *voluntariamente* na sua roda, queimando muito mais gordura como o faziam.

Maçãs

As maçãs são ricas em vitamina C, que é outra vitamina crucial para melhorar o sistema imunitário e ajudar os atletas a treinar durante mais tempo e com mais força sem falhas. A vitamina C também ajuda a encorajar a reparação do tecido muscular, aumenta a serotonina para ajudar na recuperação mental, e até aumenta a produção tanto de testosterona como de óxido nítrico quando emparelhado com zinco.

Além de tudo isto, as maçãs são também muito ricas em fibras, o que pode ajudar a melhorar os movimentos intestinais, a absorção dos alimentos, a pressão sanguínea, e muito mais. A fibra é também a chave para apoiar um microbioma saudável, que por sua vez pode apoiar um sistema imunitário saudável, melhor humor, perda de peso, e muito mais.

Capítulo 5: Amazing Superfood Fruits and Vegetables for Mood, Energy, Beauty, and More



Então, não está particularmente interessado na perda de peso? Talvez já esteja satisfeito com o tamanho que é? (Que bom para si!)

Talvez não seja um atleta? Talvez não tenha problemas de saúde perceptíveis?

Olha, as frutas e legumes são para *todos*. E apenas para dar esse ponto em casa, aqui estão mais alguns exemplos de frutas e legumes com benefícios saudáveis muito diferentes!

Brócolos e Folhas Verdes para a Beleza e Gravidez

Sim, as frutas e legumes podem ajudar a torná-lo mais bonito. E isso é verdade até em algo tão simples como os seus humildes brócolos!

Os brócolos são talvez um pouco menos 'exóticos' quando comparados com algumas das outras frutas e legumes super-alimentares desta lista. Mas não se deixe enganar: este é ainda um alimento incrivelmente nutritivo de que todos deveriam estar a receber mais.

Para começar, os brócolos são uma boa fonte de fibra e podem mais uma vez ajudar a melhorar a digestão, os movimentos intestinais, e muito mais. Para além disso, os brócolos são também muito ricos em vitaminas K, vitamina C, fibras, potássio, colagénio, ferro, cálcio, e muito mais.

Vamos começar por mergulhar nesse colagénio. Isto é algo de que todos nós precisamos, mas muito poucos de nós temos. Foi demonstrado que o colagénio melhora a função cerebral e combate a Alzheimer, também ajuda a reduzir as dores nas costas, melhora a elasticidade da pele, fortalece as unhas, combate a síndrome do intestino com fugas, combate as dores nos joelhos, e geralmente endurece os tendões, ligamentos, e ossos.

É por isso que refeições como o caldo de osso são tão

incrivelmente boas para nós. E agora a investigação recente sugere uma razão ainda mais poderosa de que o colagénio possa ser *tão* importante. Os investigadores suspeitam agora que os seres humanos teriam em tempos vivido principalmente de

comer medula óssea de carcaças de animais. O argumento é que os caçadores-colectores podem ter sido mal equipados para enfrentarem grandes presas. No entanto, éramos muito bons a localizar as nossas presas e a segui-las.

O que provavelmente teria acontecido frequentemente, é que teríamos seguido antílopes e outros animais ao ponto de serem atacados e mortos por animais como leões e tigres. Teriam então despido esses animais de toda a sua carne, deixando para trás o esqueleto. Foi então que os humanos astuciosos e engenhosos teriam aparecido, aberto os ossos com as nossas mãos tácteis, e depois comido o colagénio nutritivo do seu interior.

Se isto for realmente verdade, então evoluímos num ambiente onde consumimos grandes quantidades dos constituintes do osso. E encontramos-nos agora lançados a um mundo onde muito raramente obtemos estes nutrientes cruciais. Se for esse o caso, então os brócolos podem ser ainda mais benéficos do que inicialmente presumimos!

As mães grávidas devem definitivamente procurar comer mais brócolos e mais verduras em geral. Isto porque tanto os brócolos como muitas folhas de salada são uma boa fonte de folato, o que é algo que todas as mães são recomendadas a comer. Não obter folato suficiente aumenta o risco de complicações na gravidez, e é por isso que muitas mães vão tentar obter mais artificialmente através do uso de suplementos de gravidez.

É aqui que é importante salientar as vantagens significativas de obter mais nutrientes da sua dieta em vez de suplementos. Embora seja verdade que pode beneficiar de suplementos, a dica aqui está no nome. Estes destinam-se a *complementar* a sua dieta regular.

Ou seja, devem ser tomadas em *adição* à sua dieta regular, e não como alternativa. Os nutrientes da sua dieta são muito mais eficazes do que os tomados sob a forma de comprimidos, pois são combinados com numerosos *outros* nutrientes, gorduras, fibras, e outros elementos.

Juntos, estes ajudam a melhorar a absorção dos elementos-chave e isso torna-os muito mais eficazes. O que se deve reconhecer é que o corpo humano evoluiu enquanto estava exposto a estes alimentos e, portanto, foi concebido de forma óptima para extrair o valor nutricional sob esta forma.

Não foi concebido para consumir nutrientes numa forma sintética. É por isso que muitos lhe dizem para não tomar comprimidos de vitaminas com "estômago vazio". Apenas funcionam *melhor* como alimentos.

Cayenne Pepper para Perda de Peso, Testosterona, e Mais

A pimenta de Cayenne, entretanto, é outra grande ferramenta na batalha contra a inflamação. Trata-se de um composto que torna

O PODER MIRACULOSO DAS FRUTAS E LEGUMES
os alimentos picantes e é amplamente encontrado em pomadas
e cremes devido ao seu anti-

efeitos inflamatórios. É também um analgésico comum, pois esgota as células nervosas da 'substância química P'. A substância P causa tanto a inflamação *como* a sensação de dor, por isso é uma grande coisa a acrescentar à sua dieta se sofrer de uma condição como a fibromialgia ou artrite.

Cayenne também vem repleto de flavonóides e carotenóides. Estes são antioxidantes que evitam danos celulares, combatendo assim ainda mais a inflamação.

A pimenta de Caiena também tem uma série de outros benefícios impressionantes. Demonstrou-se ser um eficaz supressor do apetite, por exemplo, o que significa que se for alguém que se esforça por seguir uma dieta, poderá começar a achar um pouco mais fácil ser disciplinado e assim, espera-se, ver o peso começar a cair.

Ao mesmo tempo, a pimenta de Cayenne pode ajudar a melhorar a digestão. Isto é importante porque uma melhor digestão não só lhe dá mais energia e evita desconforto, como também o ajuda a absorver melhor os nutrientes dos seus alimentos. Isto significa que *todos* os benefícios que obtém dos outros super-alimentos desta lista serão então aumentados para 11.

Além disso, a pimenta-de-caiena também demonstrou aumentar a testosterona. Esta é, evidentemente, a hormona que a maioria de nós conhece como "hormona masculina" e é responsável pelo impulso sexual masculino, bem como muitas das diferenças

O PODER MIRACULOSO DAS FRUTAS E LEGUMES
entre os homens e

mulheres. O aumento da testosterona nos homens aumenta o tónus muscular, reduz o armazenamento de gordura, aumenta a agressão, ajuda na recuperação, fortifica o sistema imunitário e muito mais.

Os homens que não recebem testosterona suficiente exibirão sinais de depressão, baixa energia, baixo humor, e baixo desejo sexual. Eles também lutam com o ganho de peso e baixa massa muscular. Inversamente, os homens com alta testosterona exibem os traços que associamos ao clássico "macho alfa", juntamente com físicos tonificados e poderosos.

É por isso que tantos homens tentam aumentar a sua produção natural de testosterona através do uso de esteróides e outras drogas - apesar dos que trazem inúmeros avisos de saúde e perigos graves.

A parte realmente preocupante é que a testosterona nos homens está a aumentar em todo o mundo em 1% ao ano. Isto deve-se em parte à utilização de produtos femininos e ao seu impacto na nossa água, juntamente com uma série de outros problemas (certos plásticos e os nossos estilos de vida geralmente inactivos). Mas a dieta também desempenha um GRANDE papel nela. É tempo de começar a comer um pouco menos de comida processada, e um pouco mais de pimenta-de-caiena.

Elderberry para Inflamação

O baga de amieiro é uma baga rica em nutrientes. É mais uma

vez uma fruta que está ausente em muitas das nossas dietas regulares, e por isso é uma fruta que deve ser considerada a reintrodução.

O simples facto é que a maioria de nós conta com as mesmas poucas frutas e vegetais, dia após dia. No entanto, desta forma, estamos a garantir a obtenção de muitos nutrientes em vigor, ao mesmo tempo que perdemos alguns outros. A melhor dieta é a mais variada - a que inclui a maior variedade de diferentes frutas, legumes, carnes, ervas e muito mais. Então o que pode o sabugueiro fazer por si?

O sabugueiro tem sido utilizado desde a pré-história e tem sido utilizado como suplemento ou medicamento por uma série de culturas antigas - incluindo os Antigos Egípcios. Hoje em dia sabemos que estes frutos são incrivelmente ricos em flavonoides e especialmente nos nossos amigos antocianinas - poderosos antioxidantes como o resveratrol.

Ao mesmo tempo, foi demonstrado que as bagas de sabugueiro ajudam a impulsionar a produção de citocinas. Estas são as moléculas mensageiras que os nossos corpos utilizam para controlar o sistema imunitário. As citocinas pró-inflamatórias ajudam a encorajar a inflamação, enquanto as citocinas anti-inflamatórias ajudam a reduzi-las. Tudo isto é muito importante porque basicamente assegura que o corpo é capaz de regular adequadamente a sua própria resposta a vírus e doenças, e de ajudar a curar feridas e ferimentos.

Muitos de nós pensam que a inflamação é sempre uma coisa má - na verdade, porém, a inflamação ajuda a destruir as infecções antes de terem a oportunidade de fazer efeito, bem como a

O PODER MIRACULOSO DAS FRUTAS E LEGUMES
encorajar a cura através do fornecimento de mais nutrientes à
área afectada. O problema é quando esta resposta se
descontrola.

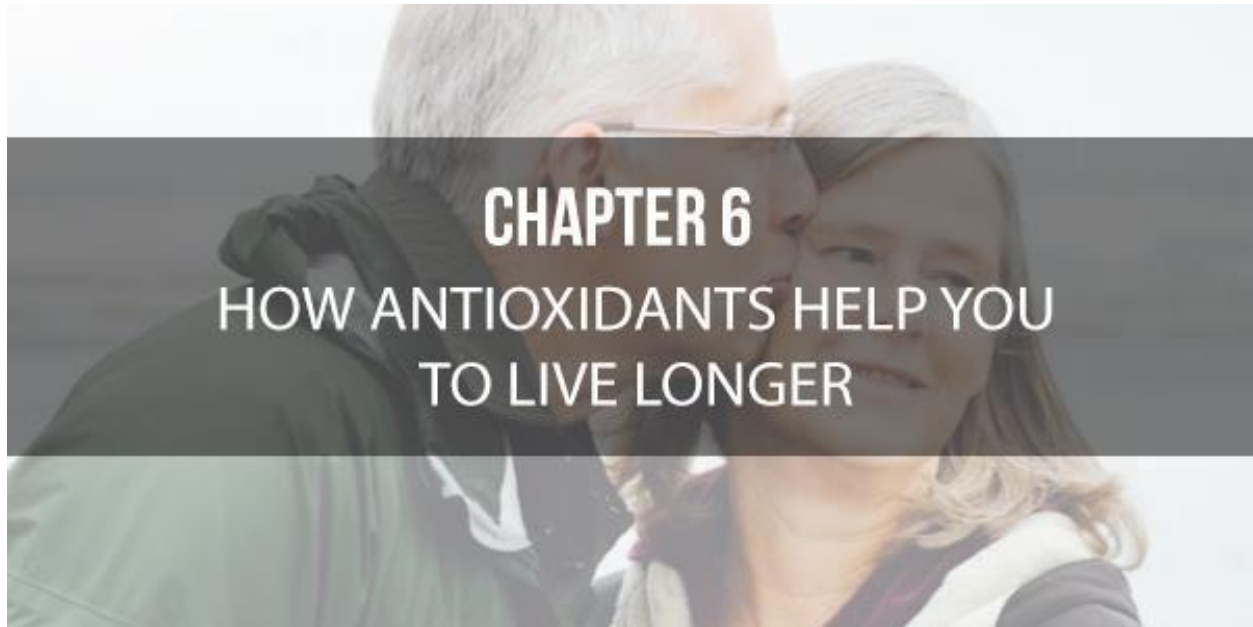
Acontece que, por razões semelhantes, o baga de sabugueiro também pode ser altamente eficaz no combate às alergias!

Para além de tudo isto, as bagas de sabugueiro são também altamente eficazes no combate e destruição de agentes patogénicos, sendo úteis no combate a infecções, constipações, e uma série de outros problemas. O mais interessante de tudo é que as bagas minúsculas contêm potentes agentes antivirais que, comprovadamente, "desactivam" efectivamente os vírus.

Estes funcionam impedindo que os vírus consigam quebrar as paredes celulares usando os seus espigões de hemaglutinina, o que por sua vez os torna quase inertes. São assim muito eficazes para combater problemas como a rinite, bem como para evitar a sua ocorrência em primeiro lugar.

É claro que também há o habitual conteúdo em vitaminas e minerais que tende a obter das bagas.

Capítulo 6: Como os antioxidantes o ajudam a viver mais tempo



Os antioxidantes são encontrados naturalmente na nossa dieta e são também uma característica chave de muitos suplementos. Os antioxidantes são hoje em dia uma palavra muito popular e as vitaminas e minerais antioxidantes, assim como uma gama de suplementos de Naka Herb são altamente populares.

Qual é a razão para isto? E o que são precisamente antioxidantes? Aqui vamos analisar um pouco como funciona uma célula, como uma célula morre e porque é que os antioxidantes são tão importantes.

As nossas células são constituídas por várias partes, mas tudo o que precisa de saber neste caso é sobre a parede celular e o

núcleo. A parede celular, rodeada de mitocôndrias, é a parte da célula que de

curso mantém tudo junto e dá à célula a sua aparência redonda. Entretanto, o núcleo é o centro da célula, que é frequentemente referido como o "centro de controlo". Aqui é onde o ADN é armazenado, a "planta" que diz à célula como ela se parece, como se comportar e para onde vão as outras células importantes no corpo.

Infelizmente, embora o que também está no nosso corpo sejam "radicais livres" e é aqui que entram as vitaminas e minerais antioxidantes e os suplementos de Naka Herb. Os radicais essencialmente livres são substâncias que viajam pelo corpo e danificam as células.

São um subproduto de muitas coisas, desde a simples respiração (o oxigénio é reactivo e danifica as células) até à obtenção de demasiada luz solar directa (as ondas UV na luz solar são radioactivas e podem danificar também as nossas paredes celulares).

Estes radicais livres causam então muitos danos graves no corpo e são suficientes para eventualmente fazer a nossa pele parecer mais velha - porque os danos, embora microscópicos, podem eventualmente ser visíveis a olho nu e isto também se aplica às células da pele. É por isso que muita exposição ao sol o fará parecer bem e bronzeado a curto prazo, mas acabará por fazer com que a sua pele pareça enrugada e endurecida.

Mais grave ainda, porém, estes radicais livres acabarão por romper-se por todas as paredes celulares, e isto significará que

O PODER MIRACULOSO DAS FRUTAS E LEGUMES
alcançarão o núcleo onde o ADN está alojado. Se atingirem isto,
então eles

pode causar danos no seu código genético real e isto resulta numa mutação que altera a expressão da célula e torna-a incapaz de fazer o seu trabalho.

Como as células se reproduzem por divisão (mitose), isto significa que quando a célula se divide copiará o ADN através dela e terá duas células defeituosas. O seu sistema imunitário tenta impedir isto e pode ser ajudado se comprar ervas em linha, mas seria melhor, claro, se pudesse ser evitado.

Porque essas células mortas à medida que se propagam tornam-se cancro, e podem eventualmente levar à falência de órgãos inteiros.

Vitaminas antioxidantes e minerais de frutas, vegetais, e até suplementos ajudá-lo-ão a fazer isto - destruindo os radicais livres sobre o impacto, impedindo-os assim de alguma vez causarem esses danos. Estes irão então retardar o seu envelhecimento visível e ajudar a deter o cancro - nada mau!

Capítulo 7: Como utilizar frutas e legumes para melhorar com sucesso a sua saúde



Nesta altura, deverá ter uma ideia abrangente das melhores razões para garantir que está a receber fruta e legumes suficientes na sua dieta. Estes podem melhorar a sua saúde de uma miríade de maneiras, e se actualmente se sentir cansado, mal-humorado, indisposto, ou mesmo deprimido, é altamente provável que tenha uma deficiência em pelo menos um destes micronutrientes.

E isto não deve ser uma surpresa - dado que a grande maioria das pessoas tem algum tipo de deficiência nos dias de hoje.

A questão seguinte é como se deve integrar suavemente estas frutas e vegetais. Há algum inconveniente? Quantos precisa exactamente? Pode simplesmente usar um comprimido vitamínico em vez disso?

Quantas frutas e legumes precisa A sério?

Já deve ter ouvido dizer que o seu objectivo deveria ser consumir pelo menos cinco frutas e legumes diferentes por dia. Este é um conselho geral que é dado por muitas organizações de saúde e governos. Algumas organizações aumentaram este número para sete.

É um bom conselho, mas é também *arbitrário*.

O que quero dizer com isso? Essencialmente, que se baseia em nada!

As frutas e legumes não são *intrinsecamente* bons para si. Não são boas para si *porque* são frutas e legumes. Pelo contrário, são boas para si BECAUSE contêm todos aqueles micronutrientes essenciais.

Esses micronutrientes são necessários em diferentes quantidades e variedades, e em última análise o melhor que podemos fazer pela nossa saúde é apenas obter o maior número possível deles. Quanto mais frutas e vegetais consumirmos, melhor. E é muito difícil ter uma overdose quando se obtém os nutrientes de fontes naturais como esta.

E seja muito duvidoso quando um pacote de comida lhe diz que conta como "um dos seus cinco por dia". Se esse alimento for altamente processado, então é provável que já não contenha muitos nutrientes. No mínimo, é provável que seja muito mais baixo em fibra.

Assim, os benefícios não serão tão grandes como teriam sido se tivesse consumido aquele nutriente em si. Aplique algum senso comum e, sempre que possível, coma o maior número possível de frutas e legumes inteiros e reais!

Os Perigos de Demasiadas Frutas e Vegetais

Dito isto, pode causar danos a si próprio ao consumir demasiadas frutas e vegetais. Ou, para ser um pouco mais específico, é relativamente fácil causar danos ao consumir demasiada *fruta*. Isso é porque a fruta é altamente ácida e embalada com açúcar. Ambas estas coisas tornam-na prejudicial para os seus dentes em particular. Muitas pessoas que mudam para dietas que se concentram principalmente no uso de smoothies acabarão por desenvolver graves problemas dentários!

Uma solução para isto é evitar beber demasiado sumo de fruta ou demasiados smoothies de fruta. Em vez disso, concentrar-se em beber smoothies de *vegetais*, que normalmente contêm muito menos açúcar.

Outra consideração é que as frutas e legumes continuam a ser uma fonte de calorias. Isto é especialmente verdade para coisas como os abacates, que se tornaram toda a fúria recentemente. Enquanto os abacates são

excelente para aumentar a testosterona (graças ao seu saudável teor de gordura saturada), e embora sejam úteis para aqueles que tentam evitar os hidratos de carbono, ainda podem engordar!

Não cometa o erro de pensar que "frutas e legumes são saudáveis e, portanto, não podem engordar".

A verdade é que ainda contêm calorias e ainda é necessário seguir e gerir essas calorias para evitar o ganho de peso indesejado.

Capítulo 8: Criar uma Dieta Rica em Frutas e Vegetais



Portanto, é necessário comer mais frutas e vegetais, e já vimos que existe um grande número de alimentos específicos que têm um benefício particularmente impressionante - tal como existe um grande número de vitaminas e minerais específicos que é necessário tentar procurar na sua dieta.

Mas como é que se implementa esse plano? Como passar da luta para conseguir os seus cinco por dia, para poder consumir *facilmente* uma grande quantidade de diferentes ingredientes benéficos?

Porque essa é a outra coisa chave a perceber: não se deve adoptar uma abordagem redutora de tentar procurar cada item

individualmente. Se o fizer, descobrirá que acabará por gastar uma enorme quantidade de dinheiro, e, em última análise, não obterá grandes benefícios.

Este livro listou um grande número de frutas e legumes que pode procurar *especificamente para* desfrutar de benefícios para a sua beleza, para os seus níveis de energia, para a inflamação, para a imunidade...

Pode, portanto, sentir-se tentado a pensar que pode escolher e escolher os benefícios que deseja!

Mas esta é a abordagem errada.

Quando existem muitos super-alimentos diferentes que cada um oferece algum tipo de benefício surpreendente, simplesmente não se pode procurar cada um individualmente. Isto é especialmente verdade visto que muitos deles não se misturam, muitos não estão disponíveis no seu supermercado local, e alguns só serão comestíveis por um curto período de tempo.

Então, o que é que se faz em vez disso?

A Estratégia: O objectivo é Variedade

Em vez de procurar diferentes frutas e vegetais individuais, o que é de longe preferível é simplesmente procurar obter a maior variedade possível na sua dieta. Ao fazer isto, cobrirá a

o maior espectro de ingredientes, e assim obter a maior gama de diferentes benefícios da sua dieta.

Poderia encontrar o vegetal super-alimentar mais saudável do mundo, mas se isso fosse *tudo o que comia*, então não obteria todos esses benefícios - porque só estaria a receber grandes quantidades desses mesmos ingredientes.

Não pensamos em alimentos como as maçãs como sendo super alimentos, mas porque contêm grandes quantidades de vitamina C (antioxidante, aumenta a testosterona, estimula a formação de óxido nítrico, produz serotonina), epicatequina, são tão impressionantes como aquelas ideias mais exóticas.

Além disso, se comer três frutas e vegetais *diferentes*, então a gama de nutrientes que obtém será muito maior.

Estudos mostram também que o nosso microbioma - as bactérias saudáveis que vivem nas nossas entranhas - beneficiam acima de tudo de uma dieta variada. Quanto maior for a gama de alimentos que comemos, mais forte será a nossa saúde intestinal - resultando em perda de peso, mais energia, melhor humor e mais.

Finalmente, com o objectivo de apenas "comer muitas frutas e legumes" pode reduzir a quantidade de pensamento que este aumento da dieta envolve, o que por sua vez o ajudará a *manter* o seu novo compromisso.

Como Aumentar a Variedade de Frutas & Vegetais

Então, como aumentar a variedade? Aqui estão algumas dicas fáceis que o ajudarão a fazer isso sem acrescentar muito stress à sua próxima ida às compras:

- Fazer muitos guisados, panelas quentes, e pratos italianos. Se estiver a cozinhar algo como uma bolonhesa, então é realmente muito fácil atirar um monte de frutas e vegetais para uma panela com um pouco de carne picada.
 - Para tornar isto ainda mais fácil, tente ralar coisas como cenoura (para não precisar de descascar), e usar ingredientes congelados como cogumelos, ervilhas, e milho doce.
- Faça muitas saladas! Uma maneira fácil de fazer um almoço frio é obter algumas folhas de salada, atirar algumas batatas doces, cortar um pouco de pepino, e adicionar uma pitada de limão. Isto pode ir para o lado de quase QUALQUER COISA que se cozinhe. Escolha espinafres de folhas de bebé e receberá ferro e folato. Depois é só variar a folha que se usa de cada vez.
- Quietos! Ao fazer isto, cozinhe grandes lotes de alimentos e depois congele-os em lotes de tupperwares porcionados individualmente. Depois, tudo o que é preciso fazer é descongelar cada um à medida que se vai comendo.

- Faça smoothies! Estes são extremamente fáceis de produzir - basta atirar um molho de frutas e/ou vegetais e bater mistura. Também proporcionam um enorme impulso de benefícios surpreendentes. Algumas das pessoas mais enérgicas e felizes que eu conheço consomem smoothies diariamente!
- Comprar frutas e legumes fora. Muitos cafés vendem fruta no balcão, e o mesmo se passa em muitos merceiros. Em vez de comprar um lanche de chocolate, basta comprar a fruta de aspecto mais exótico que se possa encontrar!

Capítulo 9: E o Multivitamínico Suplementos?



Se os principais benefícios das frutas e legumes provêm das vitaminas, minerais e outros micronutrientes essenciais, então poderá ter uma pergunta muito razoável: e as multivitaminas?

Um suplemento multivitamínico é um suplemento que contém um equilíbrio de diferentes nutrientes. Poderá ver tipicamente um que contém uma combinação de complexos de vitamina C, D, A, e B.

Da mesma forma, os suplementos multiminerais podem conter ferro, magnésio, potássio, cálcio e zinco para "equilíbrio saudável dos ossos e das hormonas".

Estes produtos são tão bons como o "verdadeiro negócio"?

Sim e não.

Por um lado, *pode* absorver e beneficiar de suplementos. Algumas pessoas dir-lhe-ão que isto não é verdade, mas há várias boas razões para acreditar o contrário. Por um lado, sabia que existem de facto vários produtos que são concebidos para substituir *toda* a sua dieta? Estes incluem produtos como o Soylent, que supostamente contém todos os nutrientes de que o corpo necessita, todos perfeitamente equilibrados.

Será uma boa ideia? De modo algum! Mas a coisa em que se deve concentrar neste momento é que as pessoas que usam este produto sobrevivem... e na verdade são bastante saudáveis! E com isso em mente, podemos, portanto, afirmar *com certeza* que as multivitaminas também podem ser absorvidas.

Mas há um senão. A primeira destas capturas é que uma multivitamina só vai ser tão boa como a pessoa que a concebeu. Vimos com luteína e outras vitaminas lipossolúveis, por exemplo. Estas necessitam de uma fonte de gordura para serem absorvidas pela corrente sanguínea. Tire-as de fontes naturais de alimentos, e é provável que a fonte de gordura venha a ser *incluída*. Obtenham-nas a partir de um suplemento vitamínico e podem não o fazer.

Interacções semelhantes existem também entre muitas outras vitaminas e minerais, onde uma ajudará a outra a ser mais facilmente absorvida. Da mesma forma, diferentes vitaminas e

O PODER MIRACULOSO DAS FRUTAS E LEGUMES
minerais absorvem em

taxas diferentes, pelo que o ideal não deve ser combinado num único produto.

Depois há todas as outras coisas que as frutas e vegetais contêm que nos fazem bem - tais como fibras, aminoácidos, e muito mais. MAIS há o pequeno facto de que todas as frutas e legumes contêm substâncias que não compreendemos completamente ou talvez nem sequer estejamos cientes disso. Só *agora* descobrimos os extraordinários benefícios da luteína (que vão para além da saúde dos olhos).

Assim, comer fruta e vegetais verdadeiros é SEMPRE preferível.

Mas com isto dito, se a escolha se resume a utilizar um suplemento ou não obter esses nutrientes benéficos de todo... então o suplemento é, *naturalmente*, melhor. De facto, um suplemento pode ser uma forma muito conveniente e fácil de obter o que precisa na sua dieta, ou pode ser considerado como um "apoio".

Capítulo 10: Conclusão - O seu projecto para uma maior saúde



E com isso, chegamos ao fim deste guia. Neste ponto, deverá ter agora uma ideia muito melhor de quais as frutas e legumes de que necessita na sua dieta, quais os que podem proporcionar mais benefícios, e como é realmente a *variedade* destas coisas que supera tudo o resto.

Da mesma forma, deverá agora ter uma compreensão das melhores formas de incluir essas frutas e vegetais na sua dieta, e as melhores formas de evitar quaisquer problemas que deles possam advir.

Com tudo isto dito, aqui está o seu plano para impulsionar a sua saúde e felicidade *de forma maciça*, obtendo mais fruta e

vegetais:

- Comece o seu dia com um batido, mas não coma mais do que um batido de fruta
- Não procure obter apenas 5-7 frutas e vegetais na sua dieta. Consiga o máximo que puder para obter uma mistura variada.
- Usar um suplemento como "backup". Isto também é especialmente útil na procura de nutrientes mais obscuros e raros.
 - Mas certifique-se de que lê as instruções e faça a sua própria investigação. Talvez deseje pensar na calendarização e acrescentar uma fonte de gordura para ajudar à absorção.
- Utilize estratégias para facilitar ao máximo a obtenção de mais frutas e legumes na sua dieta
- Evitar alimentos processados e "calorias vazias" - substituir coisas como batatas fritas e barras de chocolate por saladas e palitos de cenoura
- Manter este programa durante 30 dias. Deve reparar que tem mais energia, dinamismo, e melhor saúde.
 - Use esta nova energia para melhorar o seu estilo de vida de outras formas!