Cuidados importantes com a saúde para aproveitar melhor o verão

No verão é de extrema importância redobrar a atenção sobre alguns cuidados com a saúde, pois as altas temperaturas podem ocasionar inúmeros problemas. Outra situação da estação é que ela ocorre no maior período de férias escolares. Para a coordenadora do curso de Enfermagem da Faculdade Anhanguera, Sonia Oliveira, a temporada exige maior atenção. "É importante sempre lembrar de se hidratar com certa frequência, não só em dias ensolarados, mas também em dias nublados, para repor a água que o corpo elimina mantendo a temperatura adequada no organismo", comenta a especialista.

Veja abaixo, algumas dicas passadas pela coordenadora para se cuidar no verão:

1. Hidratação:

No verão, transpiramos mais porque a água eliminada serve para manter a temperatura corporal. É recomendado beber 2 litros de água por dia. A boa hidratação é responsável por ajudar no controle de calorias, melhorar o funcionamento dos órgãos e evitar a retenção de líquidos.

2. Fuja da maior incidência do Sol

Praticar atividades físicas ao ar livre em horários em que o Sol está mais forte pode causar desidratação e elevação da temperatura corporal. Os melhores horários para praticar exercícios são no início da manhã, até às 10 horas, e após às 16 horas.

Foto: Noppadon Manadee on Unsplash

Hidratação é essencial no verão

3. O filtro que não pode faltar

É importante intensificar o uso de filtro solar. De acordo com dados do INCA (Instituto Nacional do Câncer), o Câncer de Pele responde a 33% dos diagnósticos de tumores no Brasil.

4. Alimentação leve

Ingerir alimentos pesados e gordurosos pode não ser a melhor alternativa, já que eles exigem um trabalho maior de digestão, o que aumenta a temperatura corporal. Dê preferência para refeições mais leves e alimentos com bom percentual de água. Durante o verão também é comum casos de intoxicações alimentares, pois o calor colabora para o estrago mais rápido dos produtos. Por isso, fique atento às datas de validades e a procedência dos alimentos.

5. Doenças do verão

Conjuntivite, dermatose e insolação são doenças comuns durante o verão. A estação também é favorável à reprodução do mosquito Aedes Aegypti, causador da Dengue Chikungunya e Zika.

6. Ficamos estressados com o calor?

O excesso de calor influencia na quantidade de cortisol (hormônio do estresse) no organismo. Conhecido como "estresse térmico", quanto maior a temperatura, maiores são as chances de ficarmos irritados com algo. Uma alternativa bastante efetiva para controlar o estresse térmico é manter a hidratação, visto que a falta de água também afeta o funcionamento dos órgãos e pode contribuir para elevação do cortisol.

7. Roupas mais leves

O vestuário contribui para a elevação da temperatura corporal. Por isso, é importante ceder espaço para roupas mais leves. Busque tecidos de fibras naturais, como: algodão, linho, seda e crepe, que deixam o corpo respirar melhor. Dê preferência para as cores claras, uma vez que tonalidades escuras tendem a absorver o calor e, com isso, prejudicam o conforto.

Guloseimas para Você

Fotos: Divulgação

Amendoim: aposte em receitas saudáveis e com sabor

O amendoim é um ótimo aliado nesta transição alimentar, porque possui grande valor nutritivo e se adapta conforme a vontade de quem consome, seja em receita salgada, doce, cremosa, em bebida ou até mesmo petiscando. Além disso, o amendoim possui grande quantidade de Vitamina E, Vitaminas do complexo B, e de minerais como: cálcio, ferro, zinco, selênio e potássio, além de ser uma opção sem glúten. Para aproveitar esse e outros alimentos, trazemos uma dica da Yoki, que convida a todos a compartilhar suas criações através da hashtag #ReceitasYoki nas redes sociais.

Amendoim torrado

A receita de amendoim torrado realça seu aroma e crocância. Leve o amendoim Yoki ao fogão por cerca de 20 minutos e misture para torrar de maneira uniforme. Depois acrescente a salmoura (água com sal) e continue misturando até secar o líquido. Pronto!

O amendoim torrado pode ser a base para um delicioso bolo de amendoim sem glúten e lactose. Use todo o amendoim da embalagem de 500 gramas da Yoki, além de seis ovos, uma xícara de açúcar demerara ou mascavo. Bata bem no liquidificador grande parte do amendoim torrado com os ingredientes. Vai ficar um creme. Em seguida, leve essa mistura a um recipiente e acrescente uma pitada de sal (ou substitua pelo Sal Rosa do Himalaia Kitano), uma pitada de fermento e o restante do amendoim (esse pouquinho de amendoim dará crocância). Misture e depois coloque em uma forma, que pode ser untada com óleo de coco. Agora é só colocar no forno pré-aquecido e deixar por cerca de uma hora.

Biscoito de amendoim com aveia

Essa é para quem deseja algo doce e crocante. O biscoito é feito com amendoim torrado, aveia, ovos, essência de baunilha e açúcar mascavo, mais saudável que o açúcar branco. Misture os ingredientes: 250g de amendoim torrado, 250g de aveia, uma colher de açúcar mascavo, um pouquinho de manteiga, um ovo e uma colher de essência de baunilha. Divida a massa em pequenas formas e leve ao forno até atingir a textura desejada. Ideal para o café da manhã, lanche da tarde e no intervalo entre as refeições principais.

Pasta de amendoim

Opções não faltam com pasta de amendoim. Combina no pão, torrada, panqueca, tapioca, com frutas ou então pura. A preparação da pasta de amendoim não tem segredo. O amendoim Yoki de 500g já vem descascado e torna ainda mais fácil a receita da pasta. Asse o amendoim por poucos minutos para facilitar a etapa seguinte: a trituração. Com um processador, triture o amendoim. Inicialmente, o amendoim vai virar pó. Para uma receita fit, acrescente um pouco de mel (ou nada doce) e uma pitada de sal antes de religar o processador. Em pouco tempo o pó vai virar uma pasta.

Vitamina de amendoim com banana

Essa bebida é praticamente uma refeição. A banana se destaca pela fartura em potássio, fibras, cálcio, magnésio e outras vitaminas. Junte tudo isso com as propriedades do amendoim. O resultado é uma poderosa bebida. Para fazer esse shake, coloque no liquidificador duas bananas congeladas e cortadas em fatias. Adicione 100 ml de leite desnatado ou vegetal e duas colheres de pasta de amendoim. As quantidades podem variar dependendo do gosto da pessoa. Deixe bater bem até ganhar uma consistência homogênea. Está feita a super vitamina!

PASSATEMPO

TURMA DA MATA

TATÁ & CIA

RUA PARAÍSO

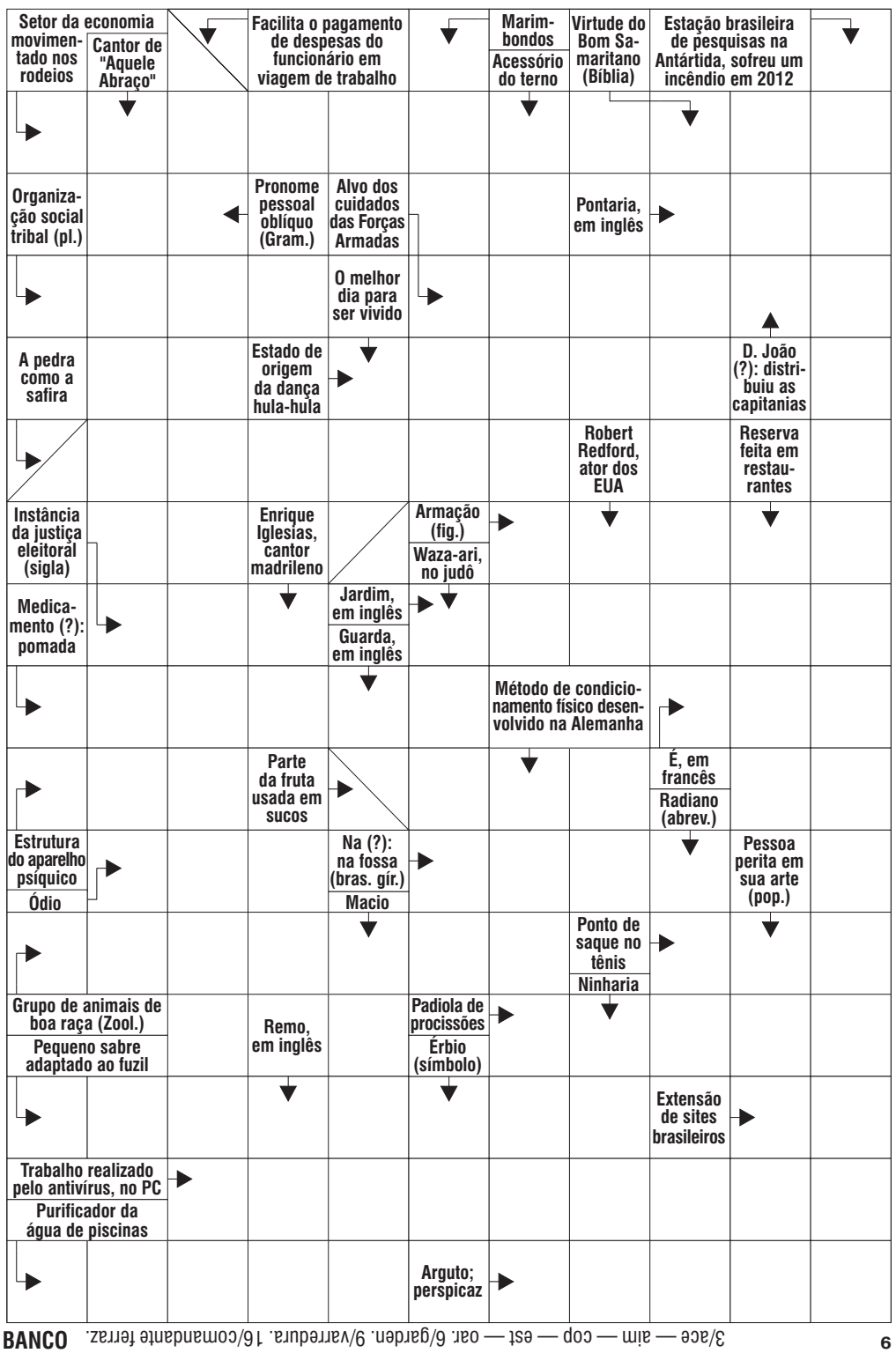
JOGO DOS SETE ERROS

Jogo dos Sete Erros: 1-bandeira do navio; 2-mão direita; 3-pé direito; 4-olho direito; 5-cinto; 6-faixa do escudo; 7-nuvem à direita.

58 ANOS DE TRADIÇÃO A SERVIÇO DA ZONA NORTE

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL



BANCO 3/ace — aim — cop — est — oar. 6/garden. 9/varredura. 16/comandante ferraz.

9

Solução

C	L	O	R	O		S	A	G	A	Z
		V	A	R	E	D	U	R	A	
B	A	I	O	N	E	T	A		B	R
			T		E		A	N	D	O	R
P	L	A	N	T	E	L		A	C	E
	I	R	A		P	I	O	R		F
E	G	O		P$_{O}$	L	P	A		A	E
T	O	P	I	C	O			E	S	T
	T	R	E		G	A	R	D	E	N
	R	O		J$_{E}$		T	R	A	M	A
P$_{R}$	E	C	I	O	S	A		D		D
	B	O		H	A	V	A	I		N
C	L	A	S		P	A	T	R	I	A
	I	T			S	R		A	I	M
A	G	R	O	N	E	G	O	C	I	O
C					V					