

Retenção de líquidos



Sucos Diuréticos



Suco 1

Ingredientes

1 ameixa preta seca + 2 fatias de abacaxi + 3 folhas de hortelã + 1 colher (sopa) de semente de linhaça + 200 ml de água.

Bater tudo no liquidificador, não coar!

Dica

Combate a acne, aumenta a saciedade, ajuda no processo digestivo, é diurético e evita gases!

Suco 2

Ingredientes

4 morangos + 2 fatias de abacaxi + 200 ml de água de coco.

Bater tudo no liquidificador, não coar!

Dica

Forte aliado contra o estresse e ainda favorece o equilíbrio hormonal. Este suco é muito indicado para a TPM!

Alguns desconfortos, como mãos e pés inchados ao longo do dia e a roupa que não fecha, sensação de estufamento, são sintomas comuns para quem sofre com a retenção de líquidos.

Mas porque isso acontece?

Existem vários fatores e comportamentos que amplificam a retenção de líquidos no organismo como:

- Oscilação hormonal e/ou TPM;
- Sedentarismo;
- Obesidade;
- Tabagismo;
- Ingestão de bebidas alcoólicas
- Alimentação inadequada.
- Uso contínuo de anticoncepcionais.



Esses incômodos acontecem com mais frequência em dias de calor.

E como estamos na estação mais quente do ano, seguem abaixo algumas dicas para minimizar este problema.

Consuma um item abaixo, uma vez por dia:

- ❖ Melancia, melão, abacaxi, alcachofra, salsa, pepino;
- ❖ Iogurte desnatado;
- ❖ Arroz integral;
- ❖ Aveia;
- ❖ Nozes ou sementes oleaginosas;
- ❖ Líquidos, como água, água de coco e chás diuréticos (capim limão, dente de leão, etc.);
- ❖ Vegetais verdes escuros (couve, agrião, rúcula e espinafre);



E principalmente, reduza a ingestão de sal e alimentos ricos em sódio.



FALE COM A NUTRICIONISTA: Silene Videira

nutricionista@colegioparaissbc.com.br