

Alimentos de origem vegetal fortalecem as defesas do organismo

Uma alimentação equilibrada é uma poderosa aliada na prevenção do câncer. Frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, sementes e nozes cumprem bem essa função, pois fortalecem as defesas do corpo e ajudam o intestino a funcionar corretamente. Por isso, inclua esses itens no seu cardápio, procurando variá-los sempre que possível.

O tradicional arroz com feijão é uma combinação saudável, tipicamente brasileira, que, além de acessível e gostosa, traz à mesa uma mistura essencial de proteínas, fibras, vitaminas e minerais. Invista nos diversos tipos de feijão, como carioquinha, preto, manteiga e de corda, e em outros grãos, como lentilha, ervilha e grão-de-bico.

A recomendação é consumir, no mínimo, duas porções por dia de frutas e três de vegetais sem amido, como espinafre, bortalha, agrião, tomate, cenoura, couve-flor, beterraba,



chuchu, quiabo e abobrinha. Cada porção equivale a uma quantidade do produto picado ou inteiro que caiba na palma da sua mão, totalizando 80g aproximadamente.

Outras escolhas saudáveis são as nozes, avelãs, castanhas-de-caju, castanhas-do-pará, macadâmias, pistaches e amêndoas, que têm nutrientes importantes na prevenção do câncer. Sementes como de girassol, abóbora, gergelim, amendoim e amêndoa de baru também são alimentos protetores e podem ser acrescentadas na salada.

Fonte: Portal do INCA



DICA DE BEM-ESTAR

Para começar bem 2021, separamos algumas dicas do Instituto Akatu para ajudar você a adotar o consumo consciente.



- 1. Planeje suas compras:** não seja impulsivo. A impulsividade é inimiga do consumo consciente. Planeje antecipadamente e, com isso, compre menos e melhor.
- 2. Avalie os impactos de seu consumo:** leve em consideração o meio ambiente e a sociedade em suas escolhas.
- 3. Consuma apenas o necessário:** reflita sobre suas reais necessidades e procure viver com menos.
- 4. Reutilize produtos e embalagens:** não compre outra vez o que você pode consertar, transformar e reutilizar.
- 5. Separe seu lixo:** recicle e contribua para a economia de recursos naturais, a redução da degradação ambiental e a geração de empregos.
- 6. Use a opção 'crédito' conscientemente:** pense bem se o que você vai comprar a crédito não pode esperar e esteja certo de que poderá pagar as prestações.
- 7. Contribua para a melhoria de produtos e serviços:** adote uma postura ativa. Envie às empresas sugestões e críticas construtivas sobre seus produtos e serviços.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será POSE.



TEMA: PAZ.

João Victor da Costa, de 11 anos, filho do assistente em ciência e tecnologia no setor de Zeladoria do HC I Carlos Henrique da Costa