



*"a actividade física aliada  
a uma boa nutrição, é sem  
dúvida a combinação  
perfeita de uma vida mais  
saudável e prazerosa."*

**GOLDEN**care

Alameda Dr António Macedo 115 (antiga loja da Agência de Viagens)  
4250-053 Ramalde - Porto • 22 832 93 74 / 75 • [clinica@goldencare.pt](mailto:clinica@goldencare.pt)  
[www.goldencare.pt](http://www.goldencare.pt)



***um homem  
com bons  
hábitos  
nutricionais  
jamais terá  
gordura  
abdominal.***



**GOLDEN**care  
**para si...**

A alimentação nos homens e nas mulheres difere em muitos aspectos, principalmente porque possuem diferentes necessidades nutricionais.

É do conhecimento comum que os nossos corpos se desenvolvem a ritmos diferentes e de maneiras diferentes. A actividade e o esforço diário nos homens ditam uma maior necessidade calórica, com porções de proteína e fibra maiores.



### *alguns bons hábitos a considerar na alimentação de um homem:*

- Consumir leguminosas;
- Consuma cerca de 300 a 600 gramas de carnes brancas e seus derivados por semana;
- Comer peixes 4 vezes por semana;
- Optar por uma alimentação sem gordura saturada e colesterol;
- Reduzir ou mesmo eliminar a ingestão de açúcar e sal;
- Beber cerca de 1,5 litros de água por dia;
- Fazer pequenas refeições várias vezes ao dia;
- Comer pelo menos 30g de fibras diariamente.



### **Testosterona e redução de peso**

A obesidade contribui para o desenvolvimento de arteriosclerose, diabetes, hipertensão arterial, osteoporose e para um desequilíbrio da testosterona. A redução de peso deve acontecer a longo prazo, com a mudança dos hábitos alimentares e o exercício físico. Evite dietas excêntricas. Procure limitar a perda de peso a meio quilo por semana. Faça pequenas refeições frequentes, beba muita água e mastigue lentamente durante a refeição.

## *em destaque:*

**Azeite** - rico em ácidos gordos monoinsaturados. O seu consumo moderado ajuda a manter os níveis de colesterol total dentro dos limites normais e aumenta os níveis do HDL (o colesterol bom). O colesterol elevado é **um importante factor de risco no desenvolvimento de doenças cardiovasculares**, que abrangem mais homens do que mulheres.



**Frutas oleaginosas** - castanhas, amêndoas, nozes são fontes de **ómega 3** e auxiliam na redução da pressão arterial, diminuição das taxas de triglicéridos e colesterol total no sangue. A taxa de triglicéridos elevada e a hipertensão também são **factores de risco no desenvolvimento de doenças cardiovasculares**.

**Tomate** - o licopeno presente no tomate parece diminuir em cerca de 35% os riscos de cancro na próstata. O licopeno pode ser encontrado também nas frutas de coloração vermelha.

**Carnes magras** - as carnes, de maneira geral, são fontes de proteína responsáveis também por formar o colagénio e a queratina, dando assim força aos seus cabelos, prevenindo a queda de cabelo. Mas prefira as carnes mais magras, como peixe, frango sem pele ou mesmo carnes bovinas sem gordura visível.

\* Uma das preocupações físicas do homem é com o cabelo. A alopecia é uma condição que afecta pelo menos metade dos homens com 50 anos de idade, relacionada com a queda de cabelo, o enfraquecimento ou miniaturização dos fios de cabelo. Esta causa é determinada por factores genéticos e hormonais, mas a alimentação também exerce um papel muito importante, principalmente na prevenção.

. Os micronutrientes e macronutrientes que estão associados a uma melhora da alopecia são: Omega-3 e 6, vitaminas A, C, B6, B8, B5, zinco, ferro e uma quantidade adequada de proteínas na alimentação.

### *pequeno-almoço saudável e rápido parfait de iogurte e frutos silvestres*

1/3 chávena de iogurte natural magro, 1/3 chávena de frutos silvestres (frescos ou congelados), 1 colher de chá de sementes de chia, 1 colher de sopa de granola caseira. Coloque numa taça por camadas: primeiro um terço do iogurte que vai usar, um terço dos frutos silvestres e uma colher de chá de sementes de chia. Repita nesta ordem mais duas vezes.

