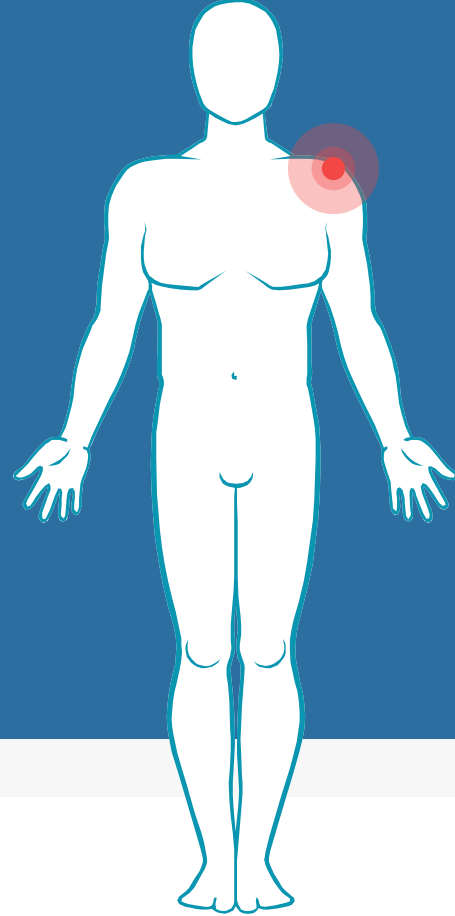


On-Call

Recursos Digitais

O Tempero na Dieta
e na Nutrição



O tempero na dieta e na nutrição

- Vantagens de temperar a sua comida:
 - O valor nutricional da comida aumenta;
 - O sabor da comida é melhorado;
 - Pode consumir várias vitaminas, minerais e antioxidantes diferentes ao mesmo tempo.

O tempero na dieta e na nutrição

- Comer diferentes tipos de ervas e especiarias pode ajudá-lo a:
 - Não ganhar peso adicional;
 - Evitar muitos problemas de saúde;
 - Prevenir muitas doenças.

Que temperos comer quando está doente

- Alho - melhora o sistema imunológico e pode aliviar a congestão nasal;
- Gengibre - combate infecções virais;
- Rábano - pode descongestionar um nariz entupido;
- Canela - ajuda a evitar ou curar uma gripe comum.

Que especiarias comer para ter boa saúde

- Especiarias mediterrânicas, especialmente orégãos, gengibre, açafrão e canela são ricos em antioxidantes que ajudam a prevenir doenças mentais e o cancro.

Que especiarias comer se comermos em excesso

- Pimentas - aumentam o metabolismo;
- Gengibre - melhora o metabolismo;
- Canela - reduz o efeito de comer gorduras.



Que especiarias comer se queremos perder peso

Existem especiarias e ervas que podem ajudá-lo a queimar gorduras e a controlar o apetite:

- ▶ Açafrão;
- ▶ Canela;
- ▶ Pimenta;
- ▶ Cominho;
- ▶ Gengibre;
- ▶ Alecrim;
- ▶ Cardamomo.





Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.