**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**TENSÃO ALIVIADA**

**Para diminuir a tensão pré-menstrual, é necessário alimentar-se corretamente:**

**Atenção à dieta: *Estes alimentos são permitidos:***

* **Bolacha doce, pão sem sal.**
* **Arroz, feijão e macarrão.**
* **Caso não seja vegetariana, carnes brancas e de peIXe.**
* **Hortaliças: alface, acelga, almeirão, brócolis, chicória, couve, repolho, couve-flor e outras.**
* **Legumes: abobrinha, vagem, jiló, chuchu, quiabo, pepino, cenoura, erva-doce, nabo, rabanete e beterraba.**
* **Chá, suco de frutas.**
* **Frutas, com restrições.**

**Evite estes alimentos, pois esgotam as reservas de complexo B, alteram o metabolismo, a absorção do magnésio e causam a retenção de líquidos:**

* **Batata, berinjela e espinafre.**
* **Laranja, abacaxi, tomate, abacate, papaya, *grapefruit.***
* **Leite, queijo, iogurte e requeijão.**
* **Bebidas alcoólicas e café.**
* **Refrigerantes (especialmente os cafeínados), doces e açúcar.**
* **Gelatina e salgadinhos (batata-frita, amendoim salgado, castanha com sal, pão com sal, bolacha e biscoitos salgados em geral).**
* **Alimentos enlatados.**
* **Molho inglês, de soja, de tomate, *catchup,* molho de pimenta, mostarda, aji-no-moto, caldo de carne e de galinha.**
* **Temperos prontos e sopas prontas.**
* **Salsicha, lingüiça, mortadela, salame, presunto, chouriço.**
* **Carne de vaca (algumas contêm estrógeno para estimular o crescimento do gado), porco e carneiro.**
* **Ovo, gorduras e frituras.**

***Revista Vida e Saúde, abril de 2001, p. 16.***