



TPM: MELHORANDO OS SINTOMAS COM A NUTRIÇÃO

Confira alguns alimentos
que podem ajudar

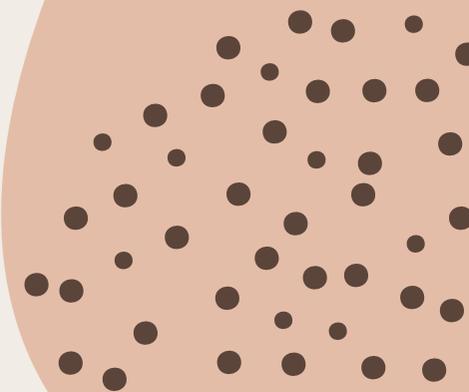


Elaborado por: Amanda Araújo e Karen Lopes
Orientadora: Prof^a Me. Bruna Raniel V. P. Cabral

O que é TPM?

A TPM É UM QUADRO QUE ACONTECE UM POUCO ANTES DO PERÍODO MENSTRUAL E AFETA MILHARES DE MULHERES. OS SINTOMAS MAIS COMUNS SÃO OS EMOCIONAIS E OS FÍSICOS, COMO DORES NAS MAMAS, DOR DE CABEÇA, INCHAÇO, IRRITABILIDADE, ANSIEDADE, MUDANÇAS DE HUMOR, COMPULSÃO ALIMENTAR, DESEJO POR DOCES, E ATÉ DEPRESSÃO. AS MULHERES QUE NA TPM APRESENTAM MAU-HUMOR, ANSIEDADE OU COMPULSÃO POR DOCES, POSSUEM NÍVEIS DIMINUIDOS DE SEROTONINA.

A NUTRIÇÃO IRÁ AUXILIAR A MODULAR ESSES SINTOMAS EMOCIONAIS POR MEIO DE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E SAUDÁVEL, E QUE FORNEÇA OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA MODULAÇÃO DOS HORMÔNIOS.



4

RECEITAS COM ALIMENTOS QUE PODEM ALIVIAR OS SINTOMAS DA TPM



1. BANANA - AUXILIA CONTRA A TPM, REDUZ O INCHAÇO, ATUA NA ELIMINAÇÃO DE SÓDIO E, POR SER RICA EM FIBRAS, AJUDA A REGULAR O INTESTINO.



2. AVEIA - AJUDA O ORGANISMO A DIMINUIR ABSORÇÃO DE GORDURA, ESTIMULA O CORPO A PRODUZIR DOPAMINA E SEROTONINA, MELHORANDO O HUMOR, AJUDA NA RETENÇÃO DE LIQUIDOS, ANSIEDADE E DORES MUSCULARES.



3. COUVE - É FONTE DE VITAMINA A, QUE AJUDA REGULAR AS VARIAÇÕES HORMONAIS QUE OCORREM NA TPM, POR SER RICA EM FIBRAS, PREVINE PRISÃO DE VENTRE E INCHAÇO



4. ABACAXI/LARANJA - AMBAS FONTES DE VITAMINA C, QUE AJUDA NO COMBATE AO ESTRESSE E IRRITABILIDADE.



Muffin de banana

Ingredientes/Medidas

- 4 bananas (1 para decorar)
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 3 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de fermento

Modo de Preparo

1. Pré aqueça o forno 180 graus.
2. Amasse as bananas, adicione os ovos, farinha de amêndoas, óleo de côco e o mel (opcional).
3. Mexer tudo com o fouet ou no garfo.
4. Adicione por último o fermento e mexa devagar.
5. Unte as forminhas de muffin com óleo de coco.
6. Leve ao forno 8 minutos a 180 °C.
7. Decore (opcional): com rodela de banana em cima e canela.



Panqueca de Aveia

Ingredientes/Medidas

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos ou farinha de aveia
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de melado
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó

Modo de Preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do fermento, bata até ficar homogêneo.
2. Acrescente o fermento por último e misture delicadamente.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo. espalhe um pouco da massa e tampe para abafar e já começar a assar o outro lado, deixe até dourar os dois lados, em seguida tampe novamente para abafar.
4. Repita o processo até terminar a massa.



Wrap de Couve

Ingredientes/Medidas

- 4 folhas de couve
- 2 colheres (sopa) de Atum
- 1 xícara (chá) de creme de ricota
- 1 tomate grande
- broto de alfafa a gosto
- 1 cenoura pequena

Modo de Preparo

1. Retirar os talos das folhas de couve , em seguida fervê-las por um minuto e reserve.
2. Para o recheio utilize o atum, orégano, pimenta e cenoura ralada, broto de alfafa e tomate.
3. recheie as folhas de couve com a mistura de atum com os vegetais e o creme de ricota, enrole e está pronto.



Suco de Laranja com Abacaxi e Hortelã

Ingredientes/Medidas

- 1 fatia grossa de abacaxi picado
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 4 folhas de hortelã
- 1 colher (sopa) de melado

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.