



## ALIMENTOS AJUDAM A COMBATER A TPM



Depressão, ansiedade, tensão, nervosismo, choro fácil e irritabilidade são alguns dos muitos sintomas da Tensão Pré Menstrual, temível para os homens e incomoda para as mulheres. Mas os inconvenientes causados pela TPM podem ser amenizados com alguns cuidados simples na hora das refeições. A nutricionista, mestra em nutrição humana, **Edilene Queiroz Araújo**, dá dicas para melhor conviver com esse problema.

Segundo Edilene, a alimentação melhora diretamente os sintomas da TPM. Em alguns casos, os alimentos podem até mesmo anular os efeitos indesejáveis. Mas o reverso da moeda também é verdadeiro, e há aquelas opções que podem piorar o quadro.

Os alimentos alergênicos, como aqueles que contêm glúten (pães e massas), carnes vermelhas, leguminosas, café, entre outros, agravam os sintomas. Eles podem provocar dor de cabeça e reter líquido. Bebidas que contêm cafeína acentuam a irritação. Frituras e bebidas alcoólicas devem ser evitadas ao máximo.



Já as frutas, verduras, peixes e grãos devem enriquecer a dieta nesses períodos. Frutas amarelo-laranjadas (como mamão, manga, melão, melancia) devem ser ingeridas em abundância, pois contêm alto teor de antioxidante e antiinflamatório e são indicados durante o período da TPM.

Os grãos são indispensáveis para amenizar os sintomas. A linhaça, por exemplo, é excelente fonte de ômega 3, bem como os peixes de águas profundas (a exemplo do salmão e da sardinha).

Fonte: <http://www.maisbahia.com.br>