

sólidos. Entretanto, muitos fatores complicam o estabelecimento de uma base científica sólida.

Estes fatores incluem a complexidade das substâncias presentes nos alimentos; efeitos sobre o alimento; mudanças metabólicas compensatórias que podem ocorrer com as mudanças dietéticas; e falta de marcadores substitutos do desenvolvimento de doenças. São necessárias pesquisas adicionais para mensurar os potenciais benefícios desses alimentos à

saúde, uma vez que as relações dieta-saúde ainda não são cientificamente comprovadas.

Finalmente, os alimentos cujos benefícios à saúde são comprovados têm potencial para serem cada vez mais incorporados nas dietas, para contribuir com um estilo de vida saudável, beneficiando o público e a indústria de alimentos.

**“Mulheres asiáticas relatavam níveis significativamente menores de fogachos (ondas de calor) e suores noturnos”**

#### DICAS ALIMENTAÇÃO

Evite	Prefira
Gordura Trans (alimentos industrializados: sorvetes, batatas fritas, salgadinhos em pacote, pastelaria, bolos, biscoitos)	Verduras, frutas e legumes frescos e de época
Frios e embutidos (lingüiça, salsicha, presunto, mortadela, salame etc)	Soja, similares de peru, <i>chester</i> , frango
Leite integral e produtos derivados	Leite de soja, leite e derivados desnatados ou semi-desnatados
Queijos gordos (parmesão, provolone, prato, <i>brie</i> , <i>camembert</i> etc)	Queijos magros (tofu, ricota, minas frescal, <i>cottage</i> etc)
Carnes gordas, miúdos, frango com pele, vísceras e frutos do mar	Proteína texturizada de soja, carnes magras, frango sem pele, peixes
Produtos com gordura vegetal hidrogenada, gordura animal (chocolate branco e marrom), creme de leite, banha, bacon etc	Carnes vegetais, óleos vegetais (de canola, de milho, soja e azeite de oliva), e chocolate amargo
Manteiga	Margarina
Maionese	Molho cremoso sem adição de ovos e condimentos naturais

