

## DIETA PARA VIVER MAIS



Que influência tem a dieta sobre nossa saúde e a qualidade de vida?

Para responder a essa pergunta, a BBC produziu uma série, agora transformada no livro “A verdade sobre a Comida”, em que busca provar ou contestar conceitos mais correntes no que diz respeito à alimentação.

Em meio aos mitos que surgiram após o fim da era em que se comia apenas para se manter vivo, o estudo começa provando que é possível reduzir o colesterol e a pressão arterial em apenas 12 dias.

Enquanto milhares de pessoas se empanturram diariamente de junk food (comida inadequada), as fibras alimentares, essenciais para a saúde, desaparecem do cardápio. Há indícios, por exemplo, de que uma dieta rica em fibra ajuda a evitar o câncer de intestino. Os alimentos ricos em gordura e sal podem ser saborosos. No entanto, fazer desses alimentos a base da dieta diária pode acabar causando um aumento da pressão arterial e do colesterol, como atestam os médicos em sua prática diária.

Retire do seu cardápio – Gordura saturada (carnes gordurosas, salsicha, lingüiça, queijos duros e laticínios integrais) e sal (evite acrescentar sal aos alimentos durante o cozimento e depois que eles vão para a mesa).

Inclua no seu cardápio – Temperos substitutos do sal (ervas, suco de limão, pimenta e alho), frutas em até cinco porções ao dia, azeite (escolha óleos ricos em gorduras monoinsaturadas, como azeite de oliva e óleo de canola), hortaliças (alface, rúcula, pimentão verde, brócolis, agrião, ervilha, repolho, abobrinha, couveflor, cebola, cenoura e rabanete), proteína animal para substituir carnes gordas (peixes gordurosos, carnes magras, além de quantidade moderada de laticínios light) e carboidratos não-refinados (como arroz e massas, além de cereias integrais).

Fonte: A Tarde

## VISITAS ORIENTADAS



O Diretor do Foro, Juiz Federal Marcelo Bassetto, recebeu, na sexta-feira (15/08), 26 acadêmicos do Curso de Direito da UFAC que visitaram a Seção Judiciária do Acre. A visita iniciou-se na Biblioteca, onde o Diretor deu as boas vindas aos acadêmicos e falou sobre a história, a competência da Justiça Federal e o papel dessa Instituição muito procurada por quem pretende garantir os direitos da cidadania diante da União ou de suas autarquias, fundações e empresas públicas. A visita continuou no Juizado, onde o Magistrado apresentou o funcionamento do processo virtual. Na oportunidade, os alunos mostraram-se surpresos com a eficácia do JEF virtual. A visita foi encerrada com a apresentação de um vídeo institucional sobre tramitação processual.

## Rápidas

✎ Continua nossa campanha de coleta de caixinhas tetra pak. Os pontos de coleta estão na entrada lateral do prédio e no subsolo.

✎ O TRF-1ª Região, por meio da Portaria/PRESI 600-228, de 21-8-2008, suspendeu os prazos processuais relacionados aos processos virtuais no âmbito da Primeira Região e invalidou as publicações do e-DJF1 nos dias 19 e 20 de agosto de 2008. A Portaria foi publicada no Boletim de Serviço do TRF N. 153, de 21-8-2008.