



Quando o assunto é saúde, a atenção é redobrada, não é mesmo?

E você sabia que a carne suína pode ser uma grande aliada na saúde da mulher? Seus benefícios abrangem diversas áreas do corpo e podem evitar muitos problemas. Confira a seguir e entenda melhor sobre essas vantagens!

Controle de peso e massa muscular

A obesidade é um dos fatores que mais influenciam na capacidade reprodutiva e em riscos durante a gestação, além do desenvolvimento de diabetes, doenças cardiovasculares entre muitos outros problemas.

Para evitar esses possíveis transtornos, balancear a alimentação é essencial e a carne suína pode ajudar nesse controle de peso. Os cortes magros, como o [lombo](#) e o [pernil](#) por exemplo, tem menor teor de gordura e podem ser acrescentados como alternativas para ter um cardápio saudável.

Em comparação com a carne bovina, a suína apresenta maior quantidade de aminoácidos, especialmente a leucina, que ajuda a amenizar a perda de massa magra durante o período de emagrecimento. Seu consumo auxilia principalmente na manutenção do tecido muscular, grande consumidor de glicose do organismo, se tornando crucial na vida das mulheres.

Prevenção de anemia ferropriva

Em geral, as mulheres possuem menores reservas de ferro do que os homens por conta do fluxo menstrual. Desta forma, precisam ter um cuidado especial para evitar os riscos de anemia.

E esse é outro benefício na carne suína, pois apresenta ferro de alta biodisponibilidade, assim a mucosa intestinal absorve de 10 a 30% da quantidade consumida.

Alívio de sintomas pré-menstruais



Por conter grande quantidade de vitaminas do complexo B, a carne suína ajuda a aliviar os sintomas pré-menstruais. Essas vitaminas são responsáveis por acelerar o metabolismo do estrogênio e ajudam a converter o ácido gama linoléico (componente fundamental de prostaglandinas anti-inflamatórias). Além disso, também estão relacionadas com a redução de enxaquecas (muito presente na vida das mulheres), síndrome do túnel do carpo e neuropatia do trigêmeo.

A carne suína pode se tornar um grande aliado na saúde das mulheres, crianças, homens e idosos, além de ter diversas opções para variar e se deliciar. E neste dia da mulher, nós desejamos a todas uma vida saudável, cheia de sabores e momentos especiais!

Gostou dessas informações? Então confira nossos [produtos](#) e nossa lista de [receitas](#) e inclua Alegria no seu dia a dia!

FONTE: [Mais Carne Suína](#)
