



Emagreça com saúde! Confira os alimentos que roubam calorias!

Fonte: www.sitemedico.com.br

Já ouviu falar em caloria negativa? As comidas desse grupo exigem que o corpo queime mais calorias do que as que elas mesmas fornecem. E o esforço para digeri-las é tremendo, o que faz o metabolismo trabalhar dobrado. Isso significa que, no final das contas, o valor calórico consumido será nulo - daí o termo

Esse grupo valoroso é uma mão na roda para quem quer (ou precisa) emagrecer. É bem verdade que ainda não existem evidências científicas que comprovem essa ação exterminadora de quilos extras. Porém, algumas pesquisas clínicas vêm demonstrando que uma dieta com esses ingredientes auxilia, sim, na perda de peso, garante a nutricionista Vanessa Leite, especialista em psicologia do emagrecimento, do Rio Grande do Sul.

Entram nessa categoria os alimentos hipocalóricos e ricos em fibras, que são mais difíceis de digerir. Como se não bastasse tal vantagem, essa turma é ainda carregada de antioxidantes, que ajudam a combater os radicais livres responsáveis por toda sorte de doenças.

Porém, apesar de supersaudáveis, não vale fazer uma dieta só com esses alimentos. O corpo precisa de energia e do equilíbrio entre carboidratos integrais, proteínas magras e gorduras do bem, afirma Vanessa. Então, encare os ingredientes com caloria negativa como facilitadores do emagrecimento e não como as estrelas únicas do cardápio.

É importante lembrar também que o metabolismo varia de pessoa para pessoa, de acordo com sexo, idade, altura, peso, genética e nível de atividade física. Há os que gastam mais do que outros no processo de mastigar, digerir, absorver, armazenar e eliminar substâncias.

Mas afinal, quais são esses poderosos aliados do emagrecimento saudável? Conheça alguns deles e experimente três receitas bem leves para usufruir dos seus benefícios.



Vegetais

Couve-flor, brócolis, aspargos, cebola, nabo, alface, salsão, pepino, chicória, repolho, espinafre, pimenta vermelha, mostarda, cenoura, abobrinha, berinjela, gengibre, mostarda, aipo e agrião.

Frutas

Grapefruit, mamão papaia, morango, tangerina, amora preta, limão, pêsego, goiaba, melancia, framboesa, melão, abacaxi, maçã e laranja.

Aproveite e tire proveito das receitas rápidas e fáceis que escolhemos para você colocar em prática essa “dieta” saudável!

Suco de laranja e agrião

Bata no liquidificador 1 laranja + folhinhas de agrião + 1 colher (café) de gengibre sem casca + 1 copo (200 ml) de água gelada.

Sopa de legumes

Descasque os legumes e leve-os ao fogo junto com os demais ingredientes: 250 g de cenoura + 250 g de aipo + 2 nabos médios + 2 dentes de alho + 1 cebola grande + 1 ramo de ervas aromáticas (salsa, tomilho ,louro) + sal a gosto + água.

Sobremesa de abacaxi

Separe 3 rodela/fatias de abacaxi e deixe gelar. Regue com o suco de ½ limão, raspas da casca e, por cima de tudo, espalhe 1 colher (café) de gengibre ralado.