

10 alimentos que ajudam a emagrecer

Mini Curso Grátis de Saúde, Estética, Entra em Forma

2011 por SAUDAVELDIETA

Do SITE **SAUDAVEL DIETA - EMAGREÇA COM SAÚDE**

<http://www.saudaveldieta.com.br>

Distribua Livrementemente

Você tem permissão para distribuir este ebook com quiser, enviar email, imprimir e citar partes ou todo em seu web site ou blog, desde que não altere o conteúdo e mencione as fontes originais.

Este ebook é indicado para pessoas que querem perde peso oferecemos aqui algumas dicas para melhora nesse processo.

Mais Conteúdo em seu Web Site

Disponibilize este ebook para download em seu web site e ofereça mais conteúdo aos seus visitantes.

Mais Informações Sobre Como Emagrecer Com Saúde no Site:

<http://www.saudaveldieta.com.br>

Alimentos ajudam a acelerar o metabolismo e favorecem a perda de peso

Perder peso não depende apenas de boa alimentação e prática de exercícios físicos. É que algumas pessoas, apesar de fazer tudo isso, têm mais dificuldade de emagrecer do que outras. Por que? Culpa do metabolismo. A verdade é que cada corpo usa as calorias de forma diferente: uns precisam de muita energia para funcionar, outros de pouca.



O metabolismo nada mais é do que um conjunto de reações fisiológicas responsáveis por manter as funções básicas, como respiração, circulação, etc. Na prática, é a quantidade de calorias de que o corpo precisa para funcionar bem. Quando dizemos que uma pessoa tem "metabolismo lento", significa que seu corpo gasta menos calorias que o de alguém com um metabolismo normal ou acelerado. "O metabolismo em condições normais nos ajuda a perder peso porque aumentamos nosso potencial de queima calórica. Se ainda for associado com a prática de exercício, é a condição perfeita para emagrecer: o corpo queimando calorias com mais facilidade e o exercício queimando mais calorias extras", explica a nutricionista Flávia Ramos, da Clínica de Dermatologia e Estética Beauty Laser. Mas como descobrir se o seu metabolismo é lento ou normal?

Para isso, existem exames como a calorimetria, que podem ser feitos por especialistas nutricionistas, professores de educação física e endocrinologistas. Ele avalia a quantidade de calorias diárias que seu organismo gasta, a quantidade ideal de calorias para atingir o peso ideal e quanto o corpo gasta em uma atividade física aeróbica, ou seja, determina o metabolismo em diferentes situações. O procedimento é bem simples: o paciente respira durante 10 a 15 minutos através de um tubo e um aparelho irá comparar a entrada e saída de oxigênio. Em cerca de 20 minutos, o médico saberá quantas calorias foram gastas.

A boa notícia é que nós vamos dar super dicas de uma alimentação que pode ajudar a acelerar seu metabolismo e, conseqüentemente, favorecer a sua perda de peso. Em primeiro lugar, é necessário comer em intervalos de 3 em 3 horas. Mas, claro, opte por produtos com poucas calorias, ricos em fibras e com pouca gordura.

Existem ainda alimentos termogênicos que podem contribuir ainda mais: chá verde, chá branco, gengibre, pimenta-vermelha, vinagre de maçã, cafeína, guaraná em pó, produtos derivados do cacau e alimentos fontes de ômega-3 (bacalhau, salmão, arenque, sardinha, anchova). Portanto, tente incluir alguns desses alimentos no seu dia-a-dia. Alguns deles, como gengibre e pimenta vermelha chegam a aumentar o metabolismo em 20%. Mas não é por isso que você deve deixar de praticar exercícios e se alimentar de maneira equilibrada. Uma coisa não exclui a outra, ok?

Quanto ao consumo de termogênicos, a especialista faz apenas uma restrição: “Pessoas hipertensas ou com problemas cardíacos precisam ter cuidado com o consumo excessivo de termogênicos, e quem possui problemas gastrintestinais também deve evitar o uso de condimentos fortes, como a pimenta e o gengibre”.

Outra é beber bastante água (de 6 a 10 copos por dia), que é super importante para acelerar o metabolismo já que o corpo precisa de energia para elevar a temperatura do líquido de 5 para 37°C, que é a temperatura ideal do nosso corpo.

[Conheça o Curso](#)

EMAGREÇA COM SAÚDE – SAUDÁVEL DIETA

[Eleito o Melhor curso para Emagrecer de 2011](#)



Esse é o melhor conteúdo sobre emagrecimento, você não encontrará nada parecido na internet. O **Curso Saudável Dieta - Emagreça com Saúde** ensina de verdade como perder peso e conseguir o corpo que você sempre sonhou.

Mais informações em:

<http://www.saudaveldieta.com.br>

10 alimentos que ajudam a emagrecer

Todo mundo sabe que pra ter uma alimentação saudável é importante ter no prato muita variedade. Quanto mais colorida a sua comida, mais prazeroso vai ser comer. Que tal incluir nas suas refeições, alimentos que são superpoderosos quando se fala em perder os quilinhos extras?

É importante dizer que, só esses alimentos não fazem milagre, são um conjunto de coisas e alimentos que vão te fazer chegar onde você quer, por isso, não exclua alimentos do seu cardápio.

Arroz integral: O arroz comum está sempre no nosso dia a dia, mas que tal substituí-lo pelo integral? No arroz integral, **as fibras, minerais e as vitaminas** são preservadas, já que aquela película que reveste o arroz é mantida. As calorias dos dois tipos são praticamente as mesmas.

O equilíbrio da mente e do corpo

De todos os alimentos usados na face da terra, o único produto equilibrado em sódio e potássio, é o arroz integral, dois elementos de primordial valor no metabolismo humano. Existem proporções definidas para estes elementos no sangue, urina, liquor cefaloraquidiano, etc., e, a não ser o arroz integral, todos os outros alimentos, em sua totalidade, são desequilibrados. O arroz integral, nesse sistema filosófico, apresenta-se como o alimento básico e incontestável para se conseguir o equilíbrio.

Todavia, mais importante que o arroz integral é a mastigação, pois se não for triturado convenientemente, ou se for deglutido sem ser mastigado, o seu valor nutritivo torna-se nulo, pois será eliminado da mesma maneira que foi ingerido, sem saliva não há um bom aproveitamento.

Não importa que se coma, importante é reduzir o produto da mastigação até chegar ao estado líquido ou semi-líquido. Buda dizia: "*Comer os líquidos e beber os sólidos*".

A perfeição da mastigação é que, quando se deglute, não se sente o alimento passar pela garganta. Essa é a forma correta do mastigar, eis porque é preciso mastigar 50, 60, 70, 100 ou 120 vezes cada bocado de alimento que vai à boca, de acordo com a gravidade da doença em pauta.

Qualidades do Arroz

Pela profunda ligação da raiz com a água, através da ingestão de arroz, os fluidos do corpo são postos em movimento e o excesso de líquidos é eliminado.

Aconselha-se a famosa dieta do arroz às pessoas que sofrem de pressão alta, para o edema dos cardíacos, dos nefróticos ou das gestantes, etc.

O grão de arroz por si tem pouco sódio (o cloreto de sódio - sal de cozinha - estimula a retenção de água nos tecidos) e, por isso, é usado nas dietas de emagrecimento e é muito importante na alimentação macrobiótica.

A digestibilidade do arroz é grande pelo fato da proteína permear todo o grão. A proteína é livre de gliadina e portanto, não produz reações alérgicas. Durante o cozimento, o arroz forma mucilagem (como a aveia e a cevada), sendo muito útil para combater irritações intestinais. Tem uma ação obstipante, principalmente em nenês.

Cura a curto prazo.

O arroz tem uma ação mais anabolizante, atuando mais intensamente sobre o sistema metabólico. Nessa fase tem início a eliminação dos produtos tóxicos e químicos contidos na corrente sangüínea, e, concomitantemente, a perda de peso, que pode variar de acordo com o volume de líquidos retidos no organismo. Ainda nessa fase haverá a mudança parcial ou total dos glóbulos sangüíneos e então algumas doenças ou distúrbios desaparecerão, como a enxaqueca, a epilepsia, doenças gastrointestinais, etc; é a fase indicada como a "cura a curto prazo".

Deve-se comer apenas arroz integral. É a linha de conduta inicial, para os indivíduos que apresentem distúrbios orgânicos de origem metabólica (emagrecimento e desequilíbrio orgânico). Os resultados, conforme o caso, serão surpreendentes - principalmente para emagrecer.

Para as pessoas com dificuldades de perder peso, iniciar pelo menos sete dias na semana, comendo os percentuais só de arroz, e nos outros dias, como indicados. Como manutenção você poderá fazer três dias na semana como na terceira etapa, depois dois dias como na segunda etapa e assim por diante.

Dieta do arroz integral: desintoxicação, equilíbrio e emagrecimento.

	Dias	Arroz	Vegetais	Sopas	Carnes	Salada/Frutas	Sobremesas	Bebidas
1ª etapa	1	10%	30%	10%	30%	15%	5%	Água
	2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	Água
	3	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
2ª	4	40%	30%	10%	20%	-	-	Água

etapa								
	5	50%	30%	10%	10%	-	-	Água
	6	50%	30%	10%	10%	-	-	
3 ^a etapa	7	70%	20%	10%	-	-	-	Água
	8	80%	20%	-	-	-	-	Água
	9	90%	10%	-	-	-	-	Água
	10	100%	-	-	-	-	-	Água

Importante: O cozimento do arroz não deve ser feito com temperatura alta, por isso é indicado que se faça na cafeteira. Deixar o arroz previamente de molho no escuro durante 4 horas no mínimo. Colocar o arroz no rafratório, e a água no reservatório da cafeteira. Deixar cozinhar até que o arroz amoleça.

Mais informações em:

<http://www.saudaveldieta.com.br>

Feijão: Ele é **rico em proteínas** e não possui gordura saturada. Não precisamos nos preocupar com o mau colesterol!

Quem acredita que o feijão engorda está enganado. O que faz com que este alimento se torne bastante calórico é a sua forma de preparo. E a soja? Muitos benefícios esse grão faz para a nossa saúde.



Feijão e soja são alimentos ricos em nutrientes, pois contêm proteínas, fibras, fitoquímicos (especialmente as isoflavonas derivadas da soja) e minerais essenciais para a saúde. Por outro lado, contêm baixo teor de gordura saturada e sódio, além de não conterem colesterol.

É importante salientar que a inclusão de feijão e soja na dieta é uma excelente estratégia para aumentar o consumo de fibras dietéticas. A presença de fibras é essencial em dietas de emagrecimento, pois reduzem a ingestão alimentar e o ganho de peso corporal, além

de atuar na regulação do trânsito intestinal, redução do colesterol, regulação da glicemia e ter efeito protetor para alguns tipos de câncer.

As fibras dietéticas solúveis e insolúveis, presentes nestes alimentos, também contribuem para a manutenção dos níveis de glicose sanguínea e com isso um melhor controle glicêmico, sendo relevantes na prevenção e tratamento de diabetes e obesidade.

A **faseolamina** do feijão e os isoflavonoides da soja auxiliam (com mecanismos diferentes) na manutenção dos níveis normais de glicose.

As **isoflavonas** também tem efeito redutor do colesterol, especialmente quando estes estão elevados no sangue.



Além das fibras, o feijão e a soja também são fontes de proteínas, que exercem maior efeito sobre a saciedade, reduzindo assim a ingestão alimentar. A ingestão de proteína associada ao exercício físico regular pode favorecer a formação de massa muscular, que por sua vez, aumenta o gasto energético, favorecendo o emagrecimento. No entanto, o consumo excessivo de proteína deve ser evitado, pois pode desencadear doenças renais.

Assim, o consumo de feijão e soja promove benefícios à saúde, ajudando redução de peso e prevenção da obesidade, principalmente quando associados a bons hábitos alimentares e exercícios físicos regulares. É importante chamar atenção que estes alimentos devem ser consumidos com moderação dentro de uma dieta balanceada e que sua preparação não devem conter alimentos ricos em gordura, que aumentam o valor calórico e predisõem a doenças cardiovasculares.

Segue uma receitinha, simples, saudável e diferente com feijão.

Vinagrete de feijão fradinho

Ingredientes:

- 02 xícaras de feijão fradinho
- 03 tomates grandes
- ½ cebola branca
- ½ pimentão verde
- Tempero verde a gosto
- Uma pitada de sal
- 04 colheres de sopa de óleo de oliva
- 08 colheres de sopa de vinagre de vinho branco

Modo de fazer:

- Cozinhe o feijão fradinho apenas com água e sal. Deixe esfriar.
- Corte em cubinhos o tomate e a cebola. Pique o tempero verde.
- Acrescente o feijão fradinho cozido e tempere com o sal, azeite e vinagre.
- Esta receita também pode ser feita com o feijão branco.

Peixes: São fontes de ômega-3, uma gordura importante para as células. Previne as doenças card **Ômega-3: a gordura que emagrece**



Aclamado por proteger as artérias e combater inflamações, o ômega-3, aquele da linhaça e dos peixes de água fria, mais uma vez surpreende os especialistas: ele daria uma ajuda e tanto na eliminação dos quilos extras

Mais informações em:

<http://www.saudaveldieta.com.br>

O status de ácido graxo essencial não deixa dúvidas sobre o caráter indispensável dessa partícula gordurosa para o bom funcionamento do corpo. Mas o argumento irrefutável de que o ômega-3 seria aliado dos rechonchudos na reconciliação com a balança chegou para nos convencer de vez da importância de recheiar o cardápio com fontes desse nutriente. Além de pescados como salmão e sardinha, a linhaça fornece doses generosas da substância. A ação contra a obesidade foi discutida no XV Congresso Latino-Americano de Nutrição, realizado há pouco no Chile.

No evento, um dos destaques foi a apresentação do nutricionista Dennys Cintra, da Universidade Estadual de Campinas, no interior paulista. "Várias experiências apontam que a obesidade estaria relacionada a inflamações, e nós sabemos que o ômega-3 tem um bom potencial anti-inflamatório", conta a SAÚDE!. "Por isso, decidi checar se esse tipo de gordura auxiliaria no emagrecimento", justifica.

O nutricionista primeiro induziu um grupo de ratinhos a ganhar peso, até se tornarem diabéticos de tão balofos, graças a uma alimentação rica em gordura saturada, como a da picanha. Então, quando os bichos entravam nesse estado, Cintra examinava seu hipotálamo, região do cérebro que controla a fome. "As partículas de gordura saturada provocaram uma superprodução de citocinas, substâncias inflamatórias que impediam aquela área cerebral de disparar o sinal de saciedade", relata.

O mecanismo, idêntico em seres humanos, se desenrola assim: "Quando nos alimentamos, são secretados os hormônios leptina, pelos tecidos gordurosos, e insulina, pelo pâncreas. Eles avisam o cérebro que é hora de frear o ímpeto de continuar comendo", ensina a fisiologista Tatiana Rosa, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Acontece que a inflamação atrapalha essa troca de informações. Chega uma hora em que, sem conseguir trabalhar direito, as células nervosas incumbidas de breicar o apetite agonizam até a morte.

Na tentativa de interromper esse ciclo, Cintra inoculou, por meio de uma cânula, o ômega-3 no cérebro dos roedores, confirmando que o ácido graxo reverte o processo inflamatório e restabelece a atividade celular. Por fim, suplementou a dieta das cobaias com óleo de linhaça. "Uma dose baixa do ômega já reduz a inflamação cerebral, a velocidade de engorda e a gordura visceral nos animais. De quebra, ainda aumenta seu gasto energético", diz ele. "Regular a saciedade é fundamental para manter o peso, já que isso evita a fome excessiva e os abusos calóricos", opina a fisiologista da nutrição Regina Watanabe, da Universidade Federal de São Paulo.

Agora, a pergunta que não quer calar: será que, como os roedores dos laboratórios de pesquisa, a gente também desfrutaria dos benefícios antibarriga do ômega-3? Antes que pairasse a sombra da dúvida sobre suas proezas, uma equipe da Universidade de Navarra, na Espanha, resolveu comparar o impacto de duas dietas pouco energéticas,

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

