

Como melhorar sua alimentação e seu corpo após o inverno através da desintoxicação

Sabemos que no inverno as pessoas gastam mais calorias diárias, pois o organismo necessita manter a temperatura interna acima da temperatura externa, utilizando de energia para produzir mais calor. Portanto, um adulto saudável gasta cerca de 200 calorias a mais por dia no inverno, quando comparado ao verão.

Então você se pergunta: Por que é mais difícil emagrecer e manter a forma física no inverno? A resposta é fácil. Por conta desse gasto calórico aumentado, as pessoas sentem mais fome e aumenta o desejo por alimentos que forneçam maior teor de calorias. Normalmente, esses alimentos são ricos em gordura e açúcar, e assim quando o consumo é exagerado, aumenta-se o peso corporal e as tão indesejadas gorduras localizadas. Sabe-se também que muitos deixam a água de lado por sentirem menos sede nessa época, o que é justificável, pois o organismo precisa de água SEMPRE.

Além desse fator fisiológico, no inverno há uma menor exposição corporal e muitos diminuem o ritmo dos exercícios, pois a preguiça toma conta do corpo.

Alguns estudos nacionais e internacionais mostram que 52% das pessoas ganham peso e mais de 60% ficam desidratadas em um país com inverno ameno, como é o caso do Brasil, ou seja, mais da metade da população descuida da saúde nessa época do ano. Por isso, o conselho é correr atrás do prejuízo sem sofrimento.

Para desintoxicar o organismo, é necessário incluir alguns alimentos e mudar alguns hábitos para melhorar a forma e quem sabe até eliminar o peso adquirido no inverno.

Seguem 10 dicas para a desintoxicação pós-inverno:



1º: BEBA MAIS ÁGUA

A água ajuda a eliminar as toxinas do organismo, favorece o funcionamento do metabolismo e ajuda a emagrecer. Estudos mostram que pessoas desidratadas gastam menos calorias do que as hidratadas. Mas não vale beber água apenas quando sentir sede, o ideal é beber água para não sentir sede, pois a sede já é sinal de desidratação. A quantidade média que um adulto saudável deve ingerir por dia é de 30 a 30mL por kg de peso, ou seja, um adulto de 70kg deve consumir um pouco mais de 2 litros ao dia.

2º: CONSUMA MENOS SAL

No inverno, a retenção de líquidos é menor do que no verão. Então, com o aumento das temperaturas, é comum, principalmente em mulheres, o relato de aumento de inchaço. Sabe-se que o sal contém sódio, e que esse mineral em excesso, leva mais água para a região extracelular, gerando edema, ou seja, aumenta a retenção hídrica e a pessoa fica até mais pesada. Além disso, o consumo em excesso desse mineral pode causar problemas de saúde, como aumento da pressão arterial e alteração renal. Por isso, fiquem atentos a quantidade de sal que coloca na salada e no preparo das comidas, e evite produtos ricos em sódio, como enlatados e embutidos.



3º: AIPO: VOCÊ COME?

Poucos têm o hábito de incluir esse alimento nas refeições diárias. No entanto, esse vegetal tem altíssimo poder antioxidante, ou seja, ajuda no combate aos radicais livres que causam danos ao organismo. Além disso, ele ajuda no funcionamento do fígado, eliminando as toxinas e diminuindo a gordura aderida nesse órgão, que em excesso, pode causar uma doença chamada Esteatose hepática. Outro benefício desintoxicante do aipo é que ele tem ação naturalmente diurética por ser rico em potássio, diminuindo assim o inchaço. Para as mulheres, eis mais um ponto positivo dele que é o combate à TPM.



4º: MAÇÃ: SIMPLES E PERFEITA

Que a maçã é uma das frutas mais consumidas no Brasil, muitos sabem, mas o que poucos sabem é o poder de “limpar” o organismo de toxinas que causam danos ao funcionamento do mesmo. Por ser rica em vitaminas e minerais, a maçã é antioxidante, e ainda por conter a pectina (substância presente na casa da maçã), ela ajuda a recuperar o intestino, eliminando resíduos e favorecendo a absorção de nutrientes importantes. Por isso e muito mais, há quem diga que comer 1 maçã ao dia pode garantir um corpo mais repleto de saúde, e é verdade.

5º: BEBA CHÁ VERDE

A *Camellia sinesis* (nome científico do chá verde) é uma erva com alto teor de catequina e polifenóis, substâncias que favorecem o equilíbrio do organismo, combatendo radicais livres e prevenindo o envelhecimento precoce. Por também ser fonte de tanino, ele ajuda a reduzir o LDL (colesterol ruim) e protege as artérias contra o acúmulo de gordura em seu interior. Outro benefício mais comum desse chá é seu poder emagrecedor. Estudos mostraram que ele aumenta o gasto calórico em até 16%, o que ajuda na diminuição da gordura. E mais um fator positivo: por conter cafeína, melhora a disposição e expulsa a preguiça.

6º: COMA MAIS PEPINO

O inverno é uma boa época para cuidar da pele e para chegar no verão com uma aparência saudável. Portanto, coma mais pepino. Por conter sílica, substância que protege o tecido conjuntivo, o pepino melhora a aparência da pele de dentro para fora. Ele ajuda a eliminar toxinas e ainda protege contra o catabolismo muscular (perda de massa muscular), melhorando até mesmo a tonificação e prevenindo a flacidez. Além disso, o pepino é usado como coadjuvante nos tratamentos de perda de peso, por ajudar a eliminar o líquido retido e por conter baixo teor calórico.

7º: USE MAIS O LIMÃO

Estudos apontam o limão como um dos alimentos que mais favorece o funcionamento do fígado e diminui a absorção de gordura. Isso acontece por conter uma substância com alto poder adstringente chamada D-lemoneno, presente principalmente na casca do limão. Outro benefício se dá devido à grande quantidade de vitamina C, o que favorece a imunidade e protege contra o envelhecimento precoce. E, para melhorar ainda mais, o limão ajuda na perda de peso de forma significativa, sendo estudado cada vez mais por conta desse benefício.



8º: ABACAXI: MUITA SAÚDE E MUITO SABOR

Sabe aquela sensação de estômago pesado? Ou a de ficar lembrando da comida por muito tempo? Pois é, o abacaxi, por conter uma enzima natural chamada Bromelina, tem o poder de acelerar o processo digestivo e facilitar a absorção de nutrientes, principalmente das proteínas, e com isso, podemos dizer que o abacaxi reduz essas sensações relacionadas à má digestão. Por ser pouco calórico e muito saboroso, pode ser usado em dietas de emagrecimento.

9º: EXPLORE A COUVE

A couve é um vegetal folhoso rico em fibra, ajudando assim no melhor funcionamento do intestino e reduzindo o risco de câncer de intestino. Outro benefício é que, por ser rica em ferro e ácido fólico, melhora a qualidade do sangue e estimula a oxigenação adequada dos tecidos. A couve ainda é rica em vitaminas, minerais e antioxidantes.



10º: CRIE O HÁBITO DE BEBER ÁGUA DE COCO



Apesar do Brasil ser um país tropical e por isso rico em água de coco, as pessoas que vivem fora das cidades praianas dificilmente têm o hábito de beber água de coco com frequência. Essa bebida, rica em muitos nutrientes, pode fazer verdadeiros milagres no organismo, que vão desde eliminar substâncias nocivas à saúde e até melhorar quadros de depressão e ansiedade.