

Como manter a saúde e a boa forma no inverno?

Apesar de não ser um fato comum, estudos recentes mostraram que as pessoas que se alimentaram corretamente no inverno, perderam mais peso do que as pessoas que fizeram o mesmo no verão.

Sabemos que no inverno, nosso corpo gasta mais calorias para que a temperatura corporal se mantenha normal.

Sendo assim, por que não é comum emagrecemos mais no inverno do que no verão?



Isso acontece porque no inverno, as pessoas tendem a procurar os alimentos mais calóricos, como queijos, massas, molhos gordurosos, bebidas alcoólicas, etc. Além disso, pela baixa exposição do corpo, as pessoas se preocupam menos em manter a boa forma, prejudicando assim a saúde.

Para melhorar sua alimentação no inverno, seguem algumas dicas:

- Abuse das sopas e caldos, mas fuja dos acompanhamentos como pães e queijo.
Dica: Evite misturar alguns alimentos na mesma sopa, como batata, feijão, arroz, mandioca, batata doce, inhame e macarrão. Isso diminuirá o valor calórico da sopa e aumentará a absorção dos nutrientes.
- Os queijos combinam muito com essa estação, mas de preferência aos queijos mais magros, como ricota, queijo branco e cottage.
Dica: Como petisco, faça um patê de ricota, azeite, orégano e ervas finas.
- Abuse das frutas típicas do inverno, como morango, laranja, mexerica e maracujá, todas ricas em vitamina C e atuam no aumento da imunidade.
Dica: Tome um copo de suco de laranja após refeições pesadas, como por exemplo, a feijoada. Isso vai ajudar na digestão e na absorção de nutrientes, como o ferro.
- Use o azeite de oliva nas preparações. Esse é um alimento funcional que ajuda no controle de doenças cardiovasculares e na prevenção do câncer.
Dica: Consuma 2 colheres de sopa de azeite por dia, mas sempre sem aquecê-lo para não perder as propriedades funcionais.
- Muitas pessoas diminuem o consumo de saladas por serem preparações frias e não tão atrativas no inverno. Mas para que isso não ocorra, consuma os vegetais cozidos,

temperados com cebola e alho. O ideal é comer 3 porções de vegetais por dia, como por exemplo 2 colheres de sopa de couve refogada, 1 tomate cozido sem semente e 1 cenoura cozida com cebola.

Dica: Se possível, evite cozinhar os vegetais na água e use a panela que os cozinhe no vapor, pois assim ajuda a preservar as propriedades nutricionais.

- O gengibre é um alimento termogênico, ou seja, ajuda a aumentar o gasto de calorias por dia e assim ajuda a manter o peso ou até estimular o emagrecimento.

Dica: Consuma 1 colher de chá de gengibre por dia, seja no suco ou nos alimentos.

- Um dos pratos mais conhecidos dessa estação é o *Fondue*. Para deixá-lo mais light, use carnes magras, como filé mignon, molhos de queijo com iogurte ou leite desnatado e chocolate amargo.

Dica: Quando for escolher qual fondue comer, o mais magro é o de carne. Mas evite os molhos gordos.

- Como sugestão de sobremesa saudável, opte por frutas cozidas, como a pêra, maçã e banana, polvilhadas com canela e cravo.

Dica: Para acompanhá-las, coloque iogurte natural ou coalhada seca com umas gotinhas de essência de baunilha, no lugar do sorvete de creme.

- Na estação mais fria do ano, o consumo de água não pode ser diminuído. Para isso, ande com uma garrafinha de água no carro, trabalho e em casa.

Dica: Você deve beber a quantidade equivalente ao seu peso em quilogramas multiplicado por 35, ou seja, uma pessoa de 70kg deve beber cerca de 2.5 litros por dia.

- Os chás são ótimas opções para aquecer o corpo e melhorar a saúde. Evite apenas chás que misturam grandes quantidades de ervas, pois uma interfere com a outra e isso diminui seus benefícios.

Dica: Para quem quer emagrecer, tome 3 xícaras de chá verde ou vermelho por dia, após as principais refeições. Se não gostar do sabor, pode misturar com suco, porém não pode adoçar com açúcar nem adoçantes, que alteram as propriedades funcionais das ervas.

Procure um nutricionista para equilibrar sua alimentação nessa estação e mantenha bons hábitos durante todo o ano.

Mesmo com os inúmeros cuidados que devemos ter com a alimentação no inverno, não podemos esquecer-nos dos exercícios físicos e sua importância para manter a saúde e a boa forma.

Para mais dicas e maiores informações, acesse www.marianaferridavila.com.br