

O QUE SÃO ALIMENTOS TERMOGÊNICOS?

Todo alimento precisa de energia (caloria) para ser digerido pelo nosso organismo, ou seja, têm a capacidade de aumentar a temperatura do corpo e acelerar o metabolismo, intensificando a “queima” de gorduras.

Há alguns alimentos que precisam de mais calorias para serem digeridos do que outros, que são chamados de alimentos termogênicos. O que se sabe é que esses alimentos são responsáveis por cerca de 10% do gasto total de energia.

Consumir os termogênicos pode fazer uma pessoa eliminar de 2 a 10 kg em três meses.

Vale ressaltar que o consumo desses alimentos não deve ser feito no período noturno para não prejudicar o sono. Além disso, sabe-se que a quantidade de cada alimento é individual e deve ser feita sob orientação profissional.

O exagero no consumo desses alimentos pode levar ao surgimento de sintomas como dor de cabeça, tontura, insônia e problemas gastrointestinais. Quem tem hipertensão e problemas cardíacos deve ter cuidados redobrados, pois alguns desses alimentos fazem o coração trabalhar mais rápido. Por causa da influência sobre o metabolismo, os termogênicos não devem ser ingeridos por quem sofre de problemas na tireóide.

A variedade dos alimentos apontados como termogênicos é imensa. Segue uma lista com alguns deles e as quantidades necessárias:

Algas:

Algumas algas, como a Chlorella, são potentes “ queimadores de gordura”, além de serem ricas em vitaminas e minerais.

Quantidade: 2 colheres de sopa em dias alternados

Água gelada:

Ao consumir água gelada, o organismo necessita de mais energia para elevar a temperatura para 37°C, e com isso “gasta” mais calorias.

Quantidade: 8 copos por dia de água em temperatura inferior a 16°C

Pimenta-Caiena (pimenta-vermelha):

Estudo realizado no Instituto Politécnico de Oxford (EUA) mostrou que a pimenta aumenta o metabolismo em 20% e evidencia sua propriedade de retirar gorduras das artérias.

Quantidade: 3 g, 2 vezes ao dia.

Gengibre:

Trabalho feito na China apontou o aumento do metabolismo em 20% com seu consumo freqüente. Pode ser usado cru, refogado ou em forma de chá. Outra opção é bater no liquidificador com aipo, laranja, maçã ou qualquer outra fruta.

Quantidade: 1 pedaço de 2 cm, até 3 vezes ao dia.

Chá Verde:

Reduz a absorção do açúcar no sangue, inibindo a ação da amilase (enzima responsável pela digestão dos carboidratos), além de favorecer o trânsito intestinal e acelerar o funcionamento do metabolismo.

Quantidade: 1 xícara de chá de 5 a 10 minutos antes das refeições, diariamente.

Vinagre de Maçã:

1 ½ colher de chá num copo de água morna ajuda a diminuir a circunferência abdominal em 2,5 cm em dois meses.

Quantidade: 2 vezes ao dia, uma de manhã e durante uma das refeições. Atenção: o vinagre não pode ser refinado.

Soja:

Grão contém lisina e arginina, substâncias que estimulam a produção de um hormônio chamado glucagon, que tem ação térmica.

Quantidade: 3 colheres de sopa por dia.