

“Novos” alimentos que ajudam a **emagrecer**

Embora não tenham sido descobertos agora, só recentemente começámos a ouvir falar neles, sobretudo quando o tema é a perda de peso. **Aprenda a usá-los em substituição de outros mais comuns.**

POR CATARINA CALDEIRA BAGUINHO



COLABORAÇÃO
E REVISÃO
CIENTÍFICA
DRA. SARA
FERNANDES
Especialista em
nutrição clínica

Açúcar de coco, quinoa, goma xantana ou sementes de chia. Certamente são nomes de alimentos que apenas começou a ouvir falar de há uns tempos para cá. Mas sabe ao certo o que são? E como os pode consumir? Se não sabe, não se preocupe. A nutricionista Sara Fernandes, que colaborou para a criação do livro *Natural – O grande livro da cozinha vegetariana* (A Esfera dos Livros), explica-lhe tudo, tendo por base um grande objetivo: a perda de peso.

Abacate

É rico em gordura, mas ajuda a emagrecer, sabia? Ingerido com hidratos de carbono, por exemplo batata-doce, diminui a produção de insulina, o que favorece a perda de peso



PEIXES GORDOS

DOSE DIÁRIA
1 conserva por dia

«As petingas de conserva em azeite, em particular, contêm uma quantidade de proteína considerável (aproximadamente 20 g por 100 g) e são uma fonte de ómega 3, vitamina D, B12, cálcio e de colagénio, nutrientes essenciais para reduzir a massa gorda. A sua vantagem em relação à sardinha é que se consegue comer a espinha, que tem maior concentração de colagénio, importante para o metabolismo da gordura e para a produção de massa muscular. Para quem pretende perder peso, não convém consumi-la diariamente, mas apenas quatro vezes por semana.»
★ **Consuma assim:**
«Em saladas, adicionada ao arroz ou mesmo em sanduíches.»

LENTILHAS

DOSE DIÁRIA
2 a 3 colheres de sopa

«São leguminosas que além do seu elevado teor em fibras, magnésio, potássio, cobre e ferro, contêm uma quantidade de aminoácidos essenciais, especialmente se ingerida com arroz integral. Por ser uma leguminosa, para quem pretende perder peso, não convém consumi-la diariamente, mas apenas de dois em dois dias.»
★ **Consuma assim:**
«Em sopas, como substituto da batata, ou em feijoadas, em substituição do feijão.»

QUINOA

DOSE DIÁRIA
3 colheres de sopa

«Este pseudocereal, nativo da América do Sul e isento de glúten, pode influenciar a ação de várias hormonas responsáveis pela regulação do apetite. Dado o seu elevado teor em fibra e proteína, a ingestão de quinoa pode atrasar o esvaziamento gástrico e aumentar a sensação de saciedade após uma refeição. Além disso, a quinoa influencia a ação de algumas hormonas responsáveis pela regulação do apetite, como a insulina e o peptídeo YY (PYY).»
★ **Consuma assim:**
«Pode preparar-se da mesma forma como se cozinha o arroz. No entanto, deve ter-se especial atenção em enxaguar previamente para minimizar a concentração de saponinas, o composto responsável pelo sabor ligeiramente amargo da quinoa. Pode ser ingerida como acompanhamento, em vez de arroz, massas ou batata.» →

230 KCAL

é quanto contém uma chávena de lentilhas cozidas (200 g)



NATURAL –
O GRANDE
LIVRO
DA COZINHA
VEGETARIANA
Joana Alves
com
colaboração
de Sara
Fernandes
A Esfera
dos Livros
€19



AVEIA

DOSE DIÁRIA
1 a 2 colheres de sopa

«É um dos cereais integrais com maior concentração de betaglicanos, fibras solúveis responsáveis por aumentar a saciedade e reduzir o apetite ao prolongar o esvaziamento gástrico. Além disso, ajudam a regular os níveis de glicémia e de insulina, aspetos essenciais a ter em consideração sempre que se pretende emagrecer.»
★ Consuma assim:
 «Ópte por ingerir os flocos de aveia ao pequeno-almoço, previamente cozinhados ou demolhados em água ou numa bebida vegetal. Desta forma, a aveia altera a sua textura, o que parece favorecer a saciedade e o movimento intestinal.»



CACAU CRU

DOSE DIÁRIA
1 colher de sopa rasa

«É um dos constituintes do chocolate e contém compostos químicos (como o triptofano) que parecem aumentar os níveis de serotonina, um mensageiro cerebral que ajuda a suprimir o apetite e a melhorar o humor. Um dos seus compostos mais conhecidos é a feniletilamina, responsável pela produção de endorfinas e dopamina, neurotransmissores que atuam como antidepressivos. Embora não existam estudos suficientes que associem a ingestão de cacau à redução de tecido adiposo, a saúde emocional é essencial para a redução de peso.»
★ Consuma assim:
 «Em papas de aveias, como *topping*, ou numa bebida vegetal como alternativa ao chocolate quente.»



SEMENTES DE CHIA

DOSE DIÁRIA
2 colheres de sopa

«Embora não se tenha comprovado que possam contribuir para a redução de gordura, sabe-se que são aliadas no controlo do apetite. Têm uma composição nutricional ímpar em termos de proteína, ómega 3, hidratos de carbono e fibras (por essa razão, podem absorver até 11 a 12 vezes o seu peso em água). Quando demolhadas, espessam e ficam com uma textura viscosa, o que permite atrasar o esvaziamento gástrico e aumentar a saciedade.»
★ Consuma assim:
 «Idealmente, adicionadas a líquidos, como chá, água ou sumo. Também se pode deixar a demolhar durante a noite numa bebida vegetal, juntamente com flocos de aveia.»

JÁ OUVIU FALAR?

→ **Ágar-ágar**
 «Retirada de algas marinhas, proporciona saciedade, ajuda a regular o funcionamento intestinal e a promover a eliminação de gorduras e toxinas. É usada frequentemente na preparação de gelatinas vegetais.»
 → **Goma xantana**
 «Obtida pela fermentação de uma bactéria, pode ser usada como espessante, estabilizante, emulsionante, para encorpar molhos, sobremesas, entre outros. É ideal para intolerantes ao glúten.»



ÓLEO DE COCO

DOSE DIÁRIA
2 colheres de sopa

«Tem uma elevada concentração de ácidos gordos de cadeia média, responsáveis pelo aumento da saciedade e do metabolismo. De acordo com alguns estudos, este óleo, quando ingerido diariamente, pode ajudar a reduzir o apetite e a gordura presente na zona abdominal. A ingestão de outras fontes de gordura deve ser reduzida com a adição de óleo de coco na alimentação.»
★ Consuma assim:
 «Dilua, numa chávena de água quente, uma colher de sopa de óleo de coco, de origem biológica, e ingira cerca de 20 minutos antes do almoço e do jantar.»



ABACATE

DOSE DIÁRIA
½ chávena de chá

«É rico em gordura de boa qualidade, especialmente em ácidos gordos monoinsaturados e em particular o ácido oleico, a principal gordura presente no azeite. A sua ingestão otimiza os níveis de colesterol (diminuindo o mau colesterol e aumentando o bom) e diminui o risco de síndrome metabólica. Ingerido com uma fonte de hidratos de carbono, por exemplo fruta, batata-doce ou pão de centeio, ajuda a controlar a velocidade com que a glicose é absorvida, auxiliando a diminuir a produção de insulina, o que favorece a perda de peso.»
★ Consuma assim:
 «Cru, ao natural, com sumo de limão, uma pitada de flor de sal e piri piri em pó. Pode ser adicionado em saladas ou barrado em tostas de centeio. Pode ainda envolver a sua polpa com banana e canela.»



AÇÚCAR DE COCO

DOSE DIÁRIA
1 colher de chá

«Tem um valor nutritivo muito mais elevado do que qualquer outro açúcar, dada a sua grande quantidade de potássio, magnésio, zinco e ferro, além de ser uma fonte natural de vitaminas B1, B2, B3 e B6. Por não ser refinado, as vitaminas e os minerais são mantidos. Contém, também, flavonoides e antioxidantes. Tem um índice glicémico mais baixo, permitindo uma libertação de glicose gradual, ao contrário dos picos de glicose (e insulina) produzidos com a ingestão de açúcar branco.»
★ Consuma assim:
 «Adicionado a bebidas, em papas de aveia e em algumas sobremesas.» *

SUGESTÃO TRUFAS DE CHOCOLATE SAUDÁVEIS

→ Triture tâmaras, junte cacau, caju ou amêndoas e canela em pó, e molde em bolinhas

ADOÇANTES

«São rapidamente absorvidos e tendem a aumentar o apetite, especialmente por doces, o que pode favorecer o aumento de peso». Se optar pelo adoçante stevia, prefira a versão líquida, aconselha Sara Fernandes, especialista em nutrição

{ CONDIMENTOS }



TEMPERAR PARA EMAGRECER

Realçam o sabor dos pratos, mas também são aliados na perda de peso. Sara Fernandes, especialista em nutrição, indica-lhe cinco condimentos que ajudam no processo de emagrecimento:

★ Piri-piri

Contém capsaicina, «o composto que dá o sabor picante à malagueta e que, quando ingerido, exerce um efeito termogénico, podendo estimular o metabolismo até cinco por cento e aumentar a oxidação de gordura até 16 por cento».

★ Canela-do-ceilão

«Ajuda a aumentar o metabolismo da glicose por ter uma ação semelhante à insulina. O seu elevado poder antioxidante e anti-inflamatório faz desta especiaria uma aliada na redução da inflamação, fator subjacente à obesidade.»

★ Pimenta-preta

«Tem uma substância ativa denominada piperina, responsável pelo seu sabor picante, mas também por inibir a produção de radicais livres e minimizar a formação de adipócitos. A sua ingestão deve ser moderada por aumentar o risco de hiperpermeabilidade intestinal e desconforto gástrico.»

★ Curcuma ou açafrão-da-Índia

«A curcumina, um composto com propriedades anti-inflamatórias presente na curcuma, reduz a formação de tecido adiposo. O seu efeito antioxidante permite inibir a formação de vasos capilares e reduzir o nível de inflamação nos adipócitos, um dos fatores associados ao aumento de peso.»

★ Gengibre

Por ser termogénico, alguns estudos indicam que «pode estimular o metabolismo e reduzir o apetite».