

11 Alimentos Fantásticos Para Queimar a Gordura

Nós sempre procuramos maneiras de retirar a gordura da nossa dieta... e do nosso corpo! Entretanto, os alimentos "sem-gordura" que encontramos nas prateleiras dos mercados devem realmente ser evitados, pois geralmente são ricos em açúcar e outros aditivos. Portanto, aqui estão algumas excelentes maneiras **naturais** de combater a gordura que, além de tudo, são fáceis de integrar à sua dieta diária.

1. Iogurte Grego



Este saboroso alimento é muito recomendado devido aos seus diversos benefícios para a saúde, incluindo o seu poder de queima de gordura. O iogurte grego contém elevados níveis de proteínas, que permanecem mais tempo no estômago e lhe fazem sentir-se satisfeito. A proteína não só suprime a fome, mas também o seu corpo queima mais calorias para digerir proteínas do que carboidratos. Experimente comprar aqueles com baixo teor de gordura e açúcar, para maximizar as

propriedades de queima de gordura.

2. Quinoa

Um grão que vem dos climas mais secos da América do Sul, a quinoa é uma ótima maneira de colocar carboidratos mais saudáveis em sua dieta. Ela possui cerca de 8 gramas de proteína, que combate a fome, e 5 gramas de fibra em apenas uma xícara. A quinoa é um ótimo substituto para o arroz ou massa, e é muito fácil de fazer! Ela também contém nutrientes como o ferro, zinco, selênio e vitamina E, que são importantes para qualquer dieta equilibrada.

3. Canela

Já não é segredo que esta saborosa especiaria popular é uma das mais saudáveis que existem. A canela é conhecida por sua capacidade de estabilizar o açúcar no sangue, o que pode reduzir o apetite, especialmente em pessoas com diabetes. Embora o sabor seja muito forte para alguns, procure adicioná-la gradualmente à sua dieta, seja no café da manhã ou em sua sobremesa favorita. Além de queimar a gordura, a canela é também uma ótima maneira de adoçar alimentos sem adicionar calorias extras.



4. Pimentas Fortes

Você pode não ser muito fã de pimenta, mas suas qualidades de queima de gordura são notáveis. Pimentas fortes contêm um composto chamado capsaicina, que inibe o apetite e pode acelerar o seu metabolismo por um tempo curto. Embora a pimenta provavelmente não tenha um impacto significativo sobre a perda de peso, muitos nutricionistas e médicos acreditam que quando você come alimentos picantes, você tende a comer menos.

5. Melancia



Uma delícia no verão, a melancia é rica em açúcar, mas também em água e, portanto, ocupa mais espaço no seu estômago. Quando você come melancia, o seu corpo envia ao cérebro sinais de que não pode mais receber comida e você sente menos fome. Mas o açúcar e a água não são as únicas coisas que a melancia possui; ela também é rica em licopeno, um antioxidante que previne alguns tipos de câncer, e é uma grande fonte de vitamina C. Apenas cuide com as quantidades, já que, como dissemos, ela é rica em açúcar.

6. Batatas-doce

A batata-doce é uma prima geralmente esquecida da batata comum. Quando você come uma batata normal, ela vem carregada de substâncias que só lhe fazem engordar. Em vez disso, experimente comer a batata doce, que é baixa em calorias e cheia de grandes nutrientes como o potássio, beta-caroteno, vitamina C e fibra.

7. Ovos

Embora o ovo seja um tabu, devido ao colesterol, ele é, na verdade, um dos alimentos mais saudáveis quando consumido proporcionalmente. Alguns estudos sugerem que a ingestão de proteína, especialmente de ovos, pode saciar sua fome com mais eficácia que uma refeição cheia de carboidratos. Um ovo contém apenas 75 calorias, mas também tem 7 gramas de proteína e outros nutrientes importantes que você precisa para manter seu corpo forte.



8. Aveia

Uma coisa é certa sobre aveia: comê-la na parte da manhã irá lhe ajudar a permanecer satisfeito com muito mais facilidade ao longo do dia, além de ser rica em fibras e água. De acordo com a maioria dos nutricionistas, alimentos ingeridos quentes, como o mingau de aveia, são melhores para a dieta, porque demoram mais tempo para serem ingeridos, e porque geralmente contêm uma grande quantidade de líquidos, que ajudam você a se sentir mais satisfeito. Ela também é simples e fácil de fazer, por isso não compre o mingau pronto, que normalmente é cheio de açúcares e outros aditivos. Em vez disso, faça o seu próprio e adoce com canela (um outro alimento de combate à gordura mencionado acima), noz-moscada ou mel.

9. Vinagre



Adicionar vinagre à salada pode realmente ajudar a combater as células de gordura, de acordo com pesquisas recentes. Embora os estudos tenham ainda que ser confirmados, acredita-se que o vinagre possa ter ingredientes que ajudam o corpo a quebrar a gordura. Ele também é cheio de sabor e deixa a salada mais gostosa e satisfatória, além de não possuir nada de calorias!

10. Castanhas

Castanhas e nozes são uma ótima maneira de reduzir a fome entre as refeições e possuem grandes quantidades de nutrientes! Elas são ricas em proteínas, fibras e gorduras saudáveis para o coração, que podem promover a perda de peso e melhorar os níveis de colesterol. É importante comprar castanhas não salgadas ou torradas, porque elas são geralmente embebidas em óleo. Comer um punhado de nozes por dia é uma ótima maneira de controlar o quanto você come durante as refeições!

11. Feijão

A maioria das pessoas têm certo receio de comer feijão durante uma dieta, pois acreditam que o seu alto teor de carboidratos nos faz sentir cansados e lentos. Entretanto, a crença de que o feijão é um carboidrato é só um mito! Ele é um vegetal, uma proteína e uma grande fonte de fibra que você não deve deixar passar na sua dieta diária. Ele também ajuda a lhe satisfazer e tem poucas calorias. Se você não costuma comer feijão, lembre-se que ele pode também ser adicionado à sopas e saladas.

