

Vontade de alimentos mais calóricos é comum e existe uma razão



É muito comum acabar comendo mais e sentindo vontade daquelas delícias mais calóricas durante o inverno, mas, afinal, por que isso acontece? O DAQUIDALI te conta o motivo e dá dicas para manter a boa forma na estação mais fria do ano. “A fome aumenta porque o gasto energético nessa época do ano é maior, já que o organismo se esforça mais para manter a temperatura corporal estável. ESSE AUMENTO DE APETITE É UMA RESPOSTA DO NOSSO CORPO QUE SOLICITA MAIS ENERGIA, e nós respondemos a isso com ingestão de mais alimentos que, muitas vezes, são mais calóricos”, explica a nutróloga ANA LUISA VILELA. Se por um lado você sente mais necessidade de se alimentar, por outro a vontade de ingerir alimentos crus ou frios diminui, deixando a salada e as frutas em segundo plano. “Os excessos desse período se devem ainda a NECESSIDADE DE PRODUÇÃO DE SEROTONINA, UM NEUROTRANSMISSOR QUE PROMOVE A SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR, que é diminuído principalmente em pessoas que não se sentem confortáveis com as temperaturas mais baixas.

Por que você tem mais fome no inverno? Especialista revela e dá dicas

Publicado por : Rosiane Souza
Sáb, 25 de Junho de 2016 10:41

Para suprir esta sensação muitos acabam descontando na comida e além de engordarem podem ainda desenvolver doenças como hipertensão e obesidade, além de contribuir para o aumento dos níveis de colesterol e triglicéride – que elevam os riscos de problemas cardiovasculares”, alerta. **CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO** Abaixo, a especialista revela dicas importantes para quem quer manter a boa forma e a saúde. – Consuma mais proteínas, que demoram mais para serem metabolizadas e liberadas, assim a sensação de saciedade aumenta; – Evite os excessos de carboidratos, apesar de serem convidativos para o inverno; – Prefira fazer sopas com legumes que não sejam de cor amarela e laranja; – Abuse de chás que além de esquentar o corpo, aumentam sensação de bem estar; – Prefira as frutas típicas da safra que são ricas em vitamina C como: morangos, tangerina, laranja e maracujá; – Para os tentadores fondues, utilize carnes cozidas ao invés de fritas e misture queijos magros e os mais claros possíveis para molhar os pães integrais. Na versão doce, use chocolate em pó 70% cacau e aproveite o leite condensado light.

XX

Fonte:<http://www.daquidali.com.br>