



Para conservar o coração
uma boa alimentação
[#espacolazer](#)

Fabiana Albanasi

ALIMENTOS TERMOGÊNICOS

Os alimentos chamados termogênicos possuem substâncias capazes de elevar a temperatura interna do corpo e acelerar o metabolismo. Quando sua ingestão é constante, alguns alimentos exigem um gasto energético maior, podendo até favorecer a perda de peso. Eles atuam no sistema nervoso central, estimulando a concentração e podem aumentar o estado de alerta, melhorando o desempenho físico e a disposição para o exercício, evitando a fadiga. Também têm a capacidade de aumentar o gasto energético, atuando diretamente nos adipócitos, células que armazenam gordura, para serem utilizadas como fonte de energia durante o exercício.

Porém se consumidos em excesso podem causar alguns efeitos indesejáveis como dores de cabeça, insônia e até problemas gastrointestinais. É muito importante consumir esses alimentos com a orientação de um profissional, pois são contraindicados para hipertensos e portadores de doenças cardíacas, no hipertireoidismo, para crianças e gestantes.

Aliados a um plano alimentar equilibrado, de acordo com a individualidade de cada um, pode-se obter sucesso com resultados no emagrecimento!

Dentre os alimentos termogênicos podemos destacar:

A pimenta vermelha, capaz de acelerar o metabolismo em cerca de 15%, é rica em capsaicina, substância que favorece um aumento de quebra de gorduras no tecido adiposo.

O chá verde (*Camelliasinensis*), rico em substâncias antioxidantes chamadas polifenóis e catequinas, ele

também favorece a utilização de gordura como fonte de energia. O exercício físico potencializa esses efeitos, mas quem sofre com insônia não deve ingerir na parte da tarde ou à noite.

O gengibre apresenta uma substância chamada gingerol, responsável pelo sabor picante, e que protege o organismo de bactérias e fungos. Possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Devido às propriedades termogênicas, pode aumentar o gasto calórico em mais de 10%. Adicionado aos sucos, em forma de chás ou águas aromatizadas, ou até mesmo adicionado a algumas receitas, o gengibre é um alimento fácil de ser encontrado e tem boa aceitação.

A canela, além de ser um alimento termogênico, possui atividade antioxidante, ou seja, neutraliza os radicais livres. Possui ainda alto teor de cálcio, mineral importante para o emagrecimento. Pode ser polvilhada em cima do iogurte ou frutas, ou no preparo de alguns pratos ou chás.

O café reduz a sensação de cansaço, sendo excelente para aumentar a disposição na prática de exercícios. Isso ocorre devido a presença de cafeína, responsável por estimular o metabolismo. Procure não adicionar açúcar, nem beber em excesso!

A cúrcuma, também conhecida com açafrão da terra, é da mesma família do gengibre, possui cor amarela, sabor amargo e um pouco apimentado. Pode ser facilmente adicionado à dieta, em sopas, molhos, vegetais, carnes, peixes e frango. Além de termogênica, possui propriedades anti-inflamatórias, antibacteriana e antioxidante. 🍵

Alimentação Saudável

Receitas

🍷 Receita de suco termogénico

200 ml de água de coco
1 fatia de abacaxi
1 colher de sopa de folhas de hortelã
Lascas de gengibre
Pedras de gelo
Bater tudo no liquidificador e servir sem coar.

🍌 Banana assada com canela

1 banana prata
1 colher de café de canela em pó
1 colher de sobremesa rasa de Nibs de cacau
Polvilhe a canela sobre a banana picada, leve ao micro-ondas por 30 segundos, depois salpique o cacau por cima.

🍚 Arroz com cúrcuma e gengibre

1 xícara e meia de arroz de grão longo;
2 dentes de alho picados;
1 cebola pequena picada;
Um pedaço pequeno de gengibre fresco picado;
Meia colher de chá de sementes de cominho;
1 colher (chá) de cúrcuma em pó;

1 colher (sopa) de azeite;
500ml de água.

🍷 Como preparar:

Leve o azeite ao fogo e, quando estiver quente, adicione a cebola e refogue um pouco;
Adicione o gengibre e o alho e deixe refogar por mais 4 minutos;

Acrescente o arroz, polvilhe as sementes de cominho sobre ele e frite-o por 5 minutos;

Adicione a cúrcuma e mexa bem, distribuindo o tempero por todo o arroz;

Coloque a água na panela e mantenha em fogo médio até ferver;

Quando levantar fervura, deixe em fogo baixo e tampe a panela parcialmente para permitir que o calor saia;

Deixe cozinhar até que o arroz fique cozido e macio e a água seja totalmente absorvida, o que deve levar entre 15 e 20 minutos;

Verifique se o arroz está totalmente amolecido e, se a água tiver secado antes disso, acrescente mais água. 🍷



