

## Aposte na alimentação certa para aumentar a saciedade

*Sucos, vitaminas e até o arroz com feijão entram no cardápio que mata a fome e emagrece*

Não passou nem uma hora que você almoçou, mas a fome já começa a aparecer? E, quando você come, os ataques de gula são frequentes? Por isso, a solução para não bater de frente com a dieta é apostar em um prato com alimentos ricos em nutrientes com forte poder de **saciedade**. Isso mesmo, a ideia é retardar a sensação de fome e evitar que você fique beliscando guloseimas ao longo do dia. "Um elevado poder saciante é encontrado em alimentos ricos em proteínas,  **fibras**  e água, enquanto alimentos ricos em gordura apresentam baixa capacidade de controlar o apetite", explica a nutricionista Patrícia Bertolucci.

Se a vontade de devorar o mundo é a grande inimiga da dieta, a saída é montar um cardápio repleto de comidas que encham o estômago e ainda ajudam a eliminar os quilos extras. Logo abaixo, montamos uma lista de opções que vão muito além das verduras ricas em fibras.

### **Café da manhã reforçado**



Para não sentir fome ao longo do dia, o ideal é saborear um café da manhã rico em nutrientes, assim não chegamos na hora do **almoço** querendo abocanhar tudo o que vemos pela frente.

"A mistura de uma xícara de frutas picadas coberta com um pote de iogurte light, duas colheres de sopa de granola e uma colher de sopa de geleia resulta em um sabor intenso que mata a vontade de comer doce ao longo do dia", recomenda a nutricionista Cyntia Antonaccio, da Equilibrium Consultoria. "Essa mistura é rica em fibras e, além de não prejudicar o regime, ajuda a não sentir fome".

De acordo com a nutricionista Patrícia Bertolucci, é importante não deixar alguns grupos de alimentos de fora do desjejum. São eles:

**Cereais integrais:** prefira a versão integral dos carboidratos, que auxilia no trânsito intestinal, já que possuem mais fibras. Eles também contribuem para a saciedade, pois demoram mais para serem digeridos.

**Laticínios:** as proteínas presentes nos laticínios oferecem maior **saciedade**, pois a digestão é mais lenta, retardando o esvaziamento gástrico e, conseqüentemente, a fome.

**Frutas:** são excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes vitais para o bom funcionamento do nosso corpo. As frutas de cor alaranjada, ricas no pigmento betacaroteno, como o mamão, contém vitamina A, que é importante para manutenção da saciedade.

## Vitamina poderosa

No meio da tarde ou antes do almoço, uma aliada para espantar a fome é a vitamina. Com os ingredientes certos, você aproveita todos os benefícios e garante muita saciedade. "Optar pelas vitaminas com alimentos de cor alaranjada (cenoura, laranja, mamão), também é uma ótima opção para afastar a fome. Sem contar que a **vitamina** A, presente nessas frutas e legumes, auxiliam o funcionamento dos pulmões e do coração, dos olhos e do sistema imunológico", explica a nutricionista Patrícia Bertolucci.



Frutas

### Receita de Smoothie de mamão

#### Ingredientes

- 1 fatia de mamão
- 3 ameixas pretas sem caroço deixadas de molho
- 1 colher (sobremesa) de semente de linhaça triturada
- ½ copo de leite de soja gelado

#### Modo de preparo

Coloque as ameixas e a água das ameixas no liquidificador. Junte o restante dos ingredientes e bate no liquidificador. Sirva em seguida.



Vitaminas

#### Almoço

Para a hora do almoço, existem diversas opções de pratos que ajudam a manter a saciedade e te livram da fome que aparece no meio da tarde.

#### Aposte no arroz com feijão

A dupla é aliada da dieta. O arroz possui várias vitaminas do complexo B, carboidratos, cálcio, folato e ferro. Já o **feijão** é um alimento rico em proteína

vegetal, fibras, fonte de ferro e vitaminas do complexo B. "Ele é um tipo de amido resistente, ou seja, o carboidrato do feijão demora mais tempo para se transformar em glicose (açúcar no sangue), evitando picos de insulina e que o metabolismo fique lento". "Além do valor nutricional, a ingestão do arroz com feijão proporciona uma saciedade de longa duração, muito diferente do hambúrguer, por exemplo, que nos faz sentir empanturrados e, em pouco tempo, sentir fome", diz Patrícia Bertolucci.

### **Vegetais até o talo**

Outra dica para deixar seu almoço farto de nutrientes, é apostar nos talos de vegetais, que ajudam a dar sustância. "Eles deixam as refeições mais completas já que apresentam um número grande de nutrientes, assim a fome demora mais para voltar. Podemos optar pelos talos de couve-flor, nabo, beterraba e adicioná-los a farofas, no cozimento do arroz e em sopas. As opções são supervariadas", diz a nutricionista Patrícia.

### **Uma dica para o jantar**

Para que o jantar esteja equilibrado, é necessário ter um alimento de cada grupo alimentar, no entanto, consumidos em menores quantidades. "Assim, a fome não aparece no meio da noite e acordamos com o apetite controlado para o café da manhã", diz Patrícia. O jantar deve conter:

- Carboidratos (arroz integral, batata, macarrão integral)
- Leguminosas (feijão, soja, grão de bico)
- Carne (frango, carne vermelha magra, peixe)
- Verduras (alface, rúcula, agrião)
- Legumes
- Frutas (maçã, pera, uva)

### **Aposte nas folhas**

As folhas verdes são campeãs de fibras e também contam com outra particularidade quando o assunto é saciedade. "Elas exigem muita mastigação. Este é um mecanismo fundamental para o cérebro avisar a hora certa de você parar de comer", explica Patrícia. "Não deixe de acrescentar ao seu prato alimentos ricos em fibras (alimentos integrais), que possuem baixo índice glicêmico e dão uma sensação de saciedade maior, evitando a fome alguns minutos depois do jantar", diz a nutricionista.

Invista em uma dieta balanceada entre em forma.