

COMO MANTER SEU PESO NO INVERNO



O período do inverno favorece uma mudança de comportamento alimentar, isso porque é um período que sinaliza escassez alimentar, em que há maior disponibilidade de alimentos não perecíveis, como os cereais, e menor disponibilidade de alimentos perecíveis como os vegetais. Assim, respondemos a esses estímulos ambientais consumindo mais energia. Com a busca de alimentos mais calóricos, há um aumento no consumo de cereais, batatas, caldos, massas, feijoada e carnes gordas, com formas de preparo mais calóricas, além do aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, e, aliado ao menor consumo de frutas, verduras e legumes, e menor exercício físico, há um aumento no risco de afetar a saúde do indivíduo, acarretando no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

O acúmulo de gordura gerado pela ingestão de alimentos mais calóricos, riscos em carboidratos e gorduras, nos garante proteção térmica, já que é um bom isolante, e amortecedor contra a escassez iminente de alimentos, porém, seu acúmulo na região abdominal é perigoso, já que aumenta ainda mais o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

Uma boa alimentação no inverno, também nos garante uma melhor saúde mental. No inverno há uma menor incidência de irradiação solar, o que pode afetar a disponibilidade de vitamina D. Isso ocorre porque a vitamina D ingerida dos alimentos, precisa ser ativada, através dos raios ultravioletas, proporcionando a utilização pelo nosso organismo. A falta de vitamina D, a ingestão excessiva de alimentos ricos em carboidratos/açúcares, gorduras saturadas, a falta de atividade física e o baixo consumo de antioxidantes (que vem principalmente das frutas, verduras e legumes), aumentam drasticamente a inflamação e os radicais livres. Tal quadro inflamatório, diminui a produção de serotonina e aumenta distúrbios do apetite e do humor, como depressão e ansiedade.

No inverno há agravos e maiores incidências de casos de doenças respiratórias. A exposição ao frio provoca danos no tecido que reveste a mucosa nasal das vias aéreas, além disso, o hábito de permanecer em locais fechados por mais tempo, na tentativa de se aquecer, acaba por elevar o índice de infecções por microrganismos como vírus, bactérias e fungos. Além disso, temos uma maior dispersão de poluentes no ar, que é causado pela baixa radiação, baixa temperatura e menor umidade relativa do ar, elevando o número de internações e complicações respiratórias,

Portanto, todos esses fatores diminuem a capacidade de nos protegermos das doenças, pois gera inflamação e alta quantidade de radicais livres no organismo. Estudos mostram que no inverno a energia é muito mais dirigida para os mecanismos de defesa do que no verão, devido a todos esses problemas, apesar da demanda energética ser suprida, com o baixo consumo de frutas, verduras e legumes, há uma baixa de substâncias anti-inflamatórias e antioxidantes consumidas, piorando ainda mais o quadro.

Outro fator que devemos nos atentar é ao baixo consumo de água e outros líquidos no inverno. Nessa época há grande possibilidade de desidratação já que há uma menor percepção da sede e menor preocupação em hidratar-se já que os alimentos com altamente calóricos tem menor quantidade de água, e há baixo consumo de vegetais, que são bons hidratantes, há menor nível de atividade física e calor, portanto, há menor perda por suor e transpiração e menor necessidade de regular a temperatura corporal. Essa baixa percepção da sede pode ser mais evidente ainda em idosos, crianças e adolescentes, que também podem não ter o hábito de consumo.





O grande problema é que o baixo consumo hídrico pode causar, aumento de peso, desidratação, dores de cabeça, envelhecimento precoce, alterações celulares e no metabolismo. Há ainda uma diminuição do fluxo sanguíneo, impedindo a circulação de oxigênio nas extremidades do corpo, o que há ocorre naturalmente no inverno, podendo levar a graves consequências já que resulta na falta de oxigênio e nutrientes para todo o corpo, incluindo o cérebro. Segundo a American Heart Association (AHA), os quadros de arritmias cardíacas, morte súbita, infarto, e Acidente Vascular Cerebral (AVC), crescem em até 25% durante esta época.



Para uma alimentação saudável, para garantir menos infecções no inverno e manter sua saúde e seu peso em dia, procure se atentar ao consumo de:

- **Consuma frutas (especialmente as verde-escuras, vermelhas e cítricas), verduras e legumes:** tem grande quantidade de antioxidantes e compostos anti-inflamatórios, que vão garantir sua imunidade, além disso, são ricas em fibras que garantem a saciedade
- **Consuma leite e derivados:** são ótimas fontes de vitamina D e cálcio, ajudam no fortalecimento dos ossos, na diminuição da dor e no aumento da imunidade
- **Beba água:** ela ajuda a manter o seu peso, a manter-se hidratado e ajuda na regulação de todo nosso corpo
- **Diminua o consumo de produtos industrializados:** eles aumentam a inflamação e a os radicais livres, gerando aumento do peso, doenças como ansiedade e depressão e diminuem a imunidade.
- **Consuma ômega-3:** encontrados principalmente em peixes, oleaginosas e sementes, ajudam na melhora da imunidade, na redução do peso e na memória e na saúde psicológica e emocional.
- **Dê preferência a carnes magras e preparações mais leves:** o alto consumo de óleo, e gordura saturada, aumentam a inflamação e são altamente calóricas, promovendo aumento de peso e diminuição da saúde imunológica.

Além dessas dicas, pratique atividade física diariamente, ela ajuda na perda de peso e na saúde como um todo. Outro fato importante é fazer exames de rotina para avaliar a necessidade de suplementação de vitamina D, que deve ser recomendada e acompanhado por um profissional da saúde, como um nutricionista, pois seu consumo excessivo pode gerar danos, já que aumenta a absorção de cálcio, pode causar náusea, vômitos, fraqueza, perda de apetite, desidratação e quadro agudo insuficiência renal.

Para diminuir as calorias, outras dicas que você pode seguir é:

- **Prefira as versões light:** creme de leite, requeijão, achocolatado, entre outros, pode ajudar na redução de gorduras, açúcares e/ou calorias do produto;
- **Consuma leite desnatado ou semidesnatado:** com o aumento do consumo de bebidas quentes, o leite é um dos favoritos. Diminuindo o teor de gordura, você diminui as calorias, além de manter o sabor, você mantém também seu peso e sua saúde;
- **Diminua o açúcar:** assim além as calorias, você diminui a inflamação e todos os efeitos nocivos no seu corpo.
- **Consuma queijos magros:** os queijos são altamente inflamatórios além de possuírem altas quantidades de gorduras. Os queijos amarelos são os chamados queijos gordos, prefira cottage, ricota, a versão light do queijo minas frescal ou até mesmo queijo Brie e Camembert.
- **Fondue leve:** fondue pode ser uma boa pedida, no entanto é altamente calórico, dê preferência a queijos e carnes magras, chocolates amargos (cacau 70% ou mais), além disso invista em frutas e deixe de lado doces.
- **Dê preferência aos chás sem açúcar:** além de serem ótimos anti-inflamatórios e antioxidantes, eles não têm calorias e podem ser consumidos quentinhos. No entanto, consulte sempre um profissional especializado antes de consumir chás, apesar de benéficos podem ser tóxicos e acarretarem diversos problemas à saúde.
- **Utilize leite vegetal:** são menos inflamatórios que o leite animal, e podem ser menos calóricos.



CHOCOLATE QUENTE LIGHT



Rendimento: 1 porção

1 xícara de chá de achocolatado light quente - 115 Kcal

1 xícara de chá de chocolate quente tradicional - 270 Kcal

INGREDIENTES

- 1 copo (200 ml) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó light
- 2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 1 colher (chá) de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos até que faça bastante espuma.
2. Leve ao fogo para aquecer.
3. Sirva em seguida polvilhando chocolate em pó por cima.

Dica: Adicione uma pitada de café solúvel.



CAPPUCCINO LIGHT



Rendimento: 1 porção

Tradicional (leite em pó integral, açúcar e chocolate em pó 70%): 162,2 Kcal
Light (leite desnatado e chocolate 70%): 61 Kcal

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de leite integral em pó desnatado
- 1 colher de chá de café solúvel
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- 3 colheres de café de chocolate em pó (não use achocolatado, pois muda o sabor totalmente)
- 1 pitada de canela em pó
- Adoçante

MODO DE PREPARO

1. Misture tudo em uma caneca, junte 100ml de água quente, mexa até dissolver tudo e pronto!
2. Se preferir coloque mais açúcar.
3. Fica ótimo se você tiver um mixer, daqueles para chocolate quente e cappuccino (cappuccino maker), usando o mixer, fica muito mais cremoso.



CHÁ COM ESPECIARIAS

Kcal sem açúcar: 0 Kcal
Kcal com açúcar: 38,7

INGREDIENTES

- 1 litro e meio de água.
- 1 colher de chá de cravo.
- 2 a 3 paus de canela.
- Cascas de maçã.
- 1 colher de sopa de gengibre picado.
- 1 colher de chá de folhas de chá mate.
- Meio limão.

MODO DE PREPARO

- 1 - Adicione cravo, canela, casca de maçã à água.
- 2 - Ferva a mistura por cerca de cinco minutos.
- 3 - Adicione erva doce e deixe ferver por mais três minutos.
- 5 - Desligue o fogo e adicione o chá mate e tampar a vasilha por três minutos.
- 6 - Sirva com rodela de limão.



VINHO QUENTE LIGHT



Rendimento: 3 porções

Light: 156 Kcal
Tradicional: 198

INGREDIENTES

- 2 xíc. de chá de hibisco (bem forte);
- 2 xíc. de suco de uva concentrado sem açúcar;
- 2 xíc. de vinho tinto;
- 1 col. (chá) de gengibre em pedaços;
- 2 pauzinhos de canela;
- 3 dentes de cravo;
- 2 col. (sopa) de adoçante culinária;
- Casca de 1/3 de limão;
- Casca de 1/3 de laranja vinho quente.

MODO DE PREPARO

Em uma panela média, coloque o chá, o suco e o vinho. Leve ao fogo e deixe ferver por 3 minutos. Acrescente o gengibre, a canela e deixe ferver por mais 1 minuto. Em seguida, adicione o cravo e as cascas e ferva por mais 1 minuto. Desligue o fogo e só então coloque o adoçante. Sirva em seguida com uma fatia fina de maçã.



Além dos componentes simples, a inclusão de outros elementos torna as bebidas ainda mais calóricas como chantilly, caramelo, creme de leite, calda de chocolate e afins. Além disso, os açúcares e gorduras contidos nesses ingredientes aumentam a inflamação e os radicais livres, o que aumenta o risco de desenvolvimento de diversas doenças como sobrepeso, obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

Abaixo listamos outras opções de bebidas que podem te ajudar a esquentar e passar pelo inverno, sem comprometer seu peso e melhorando sua imunidade e diminuindo a inflamação, já que possuem ingredientes que são antioxidantes e anti-inflamatórios.





SUPER INFUSÃO DE LIMÃO E ÁGUA QUENTE

INGREDIENTES

- 1 ½ xícaras de água fervente
- Suco de meio limão siciliano ou 1 limão Taiti
- 1 pitada de pimenta-caiena
- 1 pitada de açúcar cristal
- 1 pitada de sal marinho

MODO DE PREPARO

Apenas misture os ingredientes, perfeito para tomar logo cedo.



POWERSHOT

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite de amêndoas ou qualquer opção vegetal
- 1 pitada de canela
- 1 pitada de açafrão-da-terra
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 pitada de pimenta-caiena
- 1 pedaço de gengibre fresco ralado

MODO DE PREPARO

Esquente o leite de amêndoas e adicione todos os ingredientes.



CHÁ DE GENGIBRE

INGREDIENTES

- 85 gramas de gengibre cortado em pedaços grossos
- 1 xícara de água
- Adoce com adoçante
- 1 colher de extrato de baunilha
- 1 pitada de stevia

MODO DE PREPARO

Basta ferver e depois coar, adoce com adoçante.

Cuidado: Não é indicado para hipertensos e gestantes.



LEITE DE AÇAFRÃO QUENTE

INGREDIENTES

- 2 xícaras de leite de amêndoas ou qualquer opção vegetal
- ½ xícara de leite de coco
- 1 xícara de açafrão-da-terra moído
- ½ colher de gengibre fresco moído
- ½ colher de canela moída
- 1 grão de pimenta do reino
- ½ colher de extrato de baunilha
- 1 pitada de pimenta-caiena
- 1 pitada de noz moscada
- 1 colher de sementes de chia

MODO DE PREPARO

Adicione tudo ao liquidificador e bata até ficar bem homogêneo (cerca de 1 minuto). Aqueça a mistura no fogão em fogo médio-baixo (tome cuidado para não ferver a mistura, os nutrientes devem ficar intactos). Sirva logo em seguida.

Esta é uma versão mais cremosa no chá de açafrão quente. O açafrão-da-terra tem uma infinidade de benefícios, mas a melhor é a concentração do composto curcumina, excelente para o tratamento de inflamações e dores nas articulações.



estima
nutrição