

Vida Saudável

f 9.0k
p 6
+
Speaker icon



Imagem: iStock

Helena Bertho
do UOL, em São Paulo
04/06/2017 04h00

Sabia que pão integral engorda? 9 mocinhos da dieta que empacam a balança

Quem nunca tentou começar uma dieta por conta? É só tirar os alimentos que engordam e fazem mal e trocar pelos que fazem bem, não tem erro, certo? Na verdade, não. Seja para emagrecer ou para cuidar da saúde, às vezes a gente cai em algumas ciladas com produtos que têm toda a pinta e fama de saudáveis, mas que se não usados eles corretamente tem o efeito contrário e até ajudam a engordar! Alguns deles podem até mesmo trazer outros prejuízos à saúde. Confira quais são eles e fique alerta:

1. Tapioca

A queridinha das dietas não é tão boa moça assim. Os nutricionistas explicam que ela tem apenas o carboidrato da mandioca, sem suas fibras e nutrientes. Além disso, tem um índice glicêmico alto, o que aumenta a carga de insulina no corpo e acaba sendo estocada como gordura. Para evitar isso, é preciso comer a tapioca com proteínas, como queijos magros, e fibras, como frutas ou cereais, como chia ou aveia.

2. Iogurte

Os iogurtes são muito bem-vindos na alimentação, o problema é

que nem todos são saudáveis. A maioria deles tem uma quantidade muito grande de açúcar e ainda usam apenas o soro do leite, removendo os nutrientes mais importantes. O segredo é ler o rótulo e conferir o quanto de açúcar tem e optar pelos que dizem explicitamente "iogurte natural".

3. Cereais matinais

Cereais integrais fazem bem. Mas os produtos industrializados, principalmente os infantis, têm muito pouco das propriedades dos integrais. Isso porque são ricos em açúcar, às vezes até mais açúcar do que cereal. Pode também ter xarope de milho, que aumenta o apetite.

4. Sucos de caixinha

Os sucos de caixinha têm muito açúcar em sua composição e normalmente só 10% dela são frutas de verdade. Mas mesmo os sucos feitos com frutas exigem atenção. O de laranja, por exemplo, retira toda a fibra do alimento, deixando somente seus açúcares ali. É muito melhor comer a fruta do que tomar o suco.

5. Barra de cereais

Pouco calóricas e práticas, elas são os lanchinhos estratégicos da dieta. Mas é preciso cuidado com as versões industrializadas. Muitas vezes elas têm muito açúcar e poucas fibras na composição.

6. Pão integral

O consumo em excesso de farinha de trigo pode ser uma grande vilã do emagrecimento. A versão refinada usada para fazer pães, massas e bolos é digerida mais rapidamente até mesmo que o próprio açúcar. E no caso dos pães vendidos como integrais, é comum que na verdade o que predomina em sua composição seja a farinha de trigo não integral. É preciso ler o rótulo e, se o primeiro ingrediente a aparecer for "farinha de trigo enriquecida", saiba que não é integral.

7. Produtos light

Quando um produto é "light" que dizer que tem redução de gordura. Mas isso não significa que está isento de ingredientes nocivos em sua fórmula, como o açúcar.

8. Peito de peru

É comum que se compare o peito de peru com o presunto e, por ter menos sódio, ele seja considerado mais saudável. Mas ele não deixa de ser um embutido, rico em substâncias que fazem mal ao corpo. O recomendado é não consumir esse e outros frios processados mais de três vezes na semana.

9. Chips de frutas e frutas secas

São mais indicadas que muitas barrinhas de cereais industrializadas. O ponto é que são frutas desidratadas. Isso quer dizer que todo o açúcar que existia na fruta acaba ficando concentrado. Como o natural é comer esses chips em mais quantidade, isso faz com que se consuma mais açúcar.

Especialistas consultados: Felipe Savioli, nutrólogo da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran); Maria Flávia Sgavioli, especialista em nutrição clínica da Estima Nutrição e Rodrigo Polessio, especialista em nutrição otimizada.

O conteúdo foi útil pra você?  

 Comunicar erro

ESTILO DE VIDA

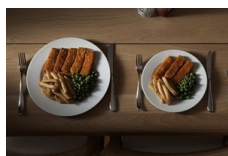
Veja também



10 opções de alimentos saudáveis para comer no jantar



Hábitos saudáveis e alguns alimentos ajudam a acelerar o metabolismo



Quatro truques que podem te ajudar a comer menos



Facebook Messenger

Receba seu horóscopo diário do UOL. É grátis!

COMEÇAR AGORA

Últimas de Estilo



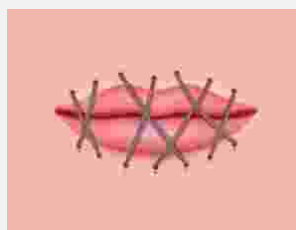
Geral

Quatro momentos do



Comportamento

9 coisas que todo mundo deveria fazer após terminar



Comportamento

Você comete sincerício?