

## Vida saudável

2 MOLETONS  
POR R\$ **119\***



dafiti

COMPRE AGORA



Imagem: Thinkstock

Chá de hibisco e gengibre aceleram queima de gordura; saiba como consumir

**Gabriela Guimarães e Rita Trevisan**

Colaboração para o UOL

31/05/2017 04h00

Se consumidos diariamente, eles aceleram o metabolismo, fazendo com que o corpo gaste mais energia e, conseqüentemente, queime uma quantidade maior de gordura. A seguir, cinco especialistas indicam os alimentos mais poderosos para quem precisa de uma força extra no processo de perda de peso.

### Café e chá mate

**Como atuam no organismo:** a cafeína presente nesses alimentos é estimulante e, além de acelerar a queima de gordura, confere mais energia para os treinos e as atividades da rotina. “Ela inibe uma enzima que atua na formação da gordura corporal e também estimula algumas substâncias que participam da quebra das moléculas de gordura que já estão acumuladas”, diz a nutricionista Patrícia Davidson Haiat, pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional e Fitoterapia Funcional.

**Como consumir:** 3 xícaras de café ou chá mate por dia são a



2 BOTAS  
POR R\$ **199\***

dafiti

COMPRE AGORA

quantidade ideal para aproveitar apenas os benefícios desses alimentos. O excesso aumenta os riscos de sofrer com insônia, taquicardia e até hipertensão arterial.

## Canela

**Como atua no organismo:** possui antioxidantes que ajudam no metabolismo da insulina, modulando a absorção do açúcar que vem dos carboidratos, como pães e massas. “A ação evita o acúmulo de gordura corporal, principalmente na região abdominal”, afirma Patrícia Davidson. A canela também facilita a digestão e combate os gases. Com isso, fica mais fácil deixar a barriga lisinha.

**Como consumir:** pode ser adicionada ao café, à salada de frutas e a outras bebidas, como os smoothies. O ideal é usar 1 colher de chá de canela ao longo do dia. O alimento é contraindicado para gestantes e hipertensos.

## Pimenta vermelha

**Como atua no organismo:** sua ação benéfica está relacionada a uma substância chamada capsaicina. “Parte da nossa gordura corporal é formada pelo tecido adiposo marrom (TAM), que tem a capacidade de utilizar as moléculas de energia para a produção de calor, aumentando o gasto energético. O consumo de alimentos ricos em capsaicina aumenta a atividade do TAM em até três vezes”, explica Fellipe Savioli, médico do esporte e nutrólogo pela Associação Brasileira de Nutrologia.

**Como consumir:** aumenta a atividade metabólica se ingerida na quantidade de três gramas por dia – o equivalente a 1 colher de café de pimenta moída. Pode ser adicionada a saladas e pratos quentes, como tempero. “O ideal é usar no almoço e evitar no jantar, para não atrapalhar a qualidade do sono”, afirma a nutricionista Patrícia Davidson Haiat. O alimento é contraindicado para pessoas com gastrite ou hemorroidas.

## Chá de hibisco

**Como atua no organismo:** o hibisco contém um inibidor que bloqueia a produção de amilase, uma enzima que transforma o amido presente nos alimentos em açúcar. Os flavonoides presentes na bebida possuem, ainda, efeito vasodilatador e cardioprotetor.

**Como consumir:** a recomendação é beber de 4 a 6 xícaras de

chá por dia. Para preparar 1 litro, coloque a água para esquentar e, quando começar a ferver, desligue o fogo. Então, acrescente 1 colher de sopa da erva e deixe tampado por 5 minutos. Gestantes devem evitar o consumo desse chá.

## Gengibre

**Como atua no organismo:** além de acelerar o metabolismo, possui compostos que protegem o corpo do estresse oxidativo que o acúmulo de gordura causa – e que pode ter consequências mais sérias, como a inflamação dos tecidos. “O consumo regular pode acelerar o metabolismo em até 20%, segundo apontam pesquisas recentes”, afirma a nutricionista Luciana Setaro, Doutora em Ciências dos Alimentos.

**Como consumir:** pode-se fazer um chá usando 1 pedaço de gengibre – na espessura de 1 dedo - para 1 litro de água. Nesse caso, o gengibre deve ser fervido junto com a água por, pelo menos, três minutos. Depois de pronto e coado, o ideal é beber até 3 xícaras do chá por dia. O gengibre em lascas também pode ser usado para realçar o sabor de outras bebidas ou até para aromatizar a água. A dica só não vale para gestantes e hipertensos, bem como para portadores de gastrites e úlceras, que devem evitar o alimento.

## Chá verde

**Como atua no organismo:** é rico em epigallocatequina, substância que estimula a quebra das moléculas de gordura encontradas no tecido adiposo. “Há estudos indicando que o composto dobra a capacidade de queima de gordura. Seu efeito termogênico ocorre pela ativação de marcadores relacionados à produção de noradrenalina”, explica o nutrólogo Fellipe Savioli.

**Como consumir:** segundo a nutricionista Jéssica Berto, da Estima Nutrição, o consumo de chá deve ficar entre 4 a 6 xícaras por dia. Para preparar 1 litro da bebida, coloque a água para esquentar e, quando começar a ferver, desligue o fogo. Então, acrescente 1 colher de sopa da erva e deixe tampado por 5 minutos. A bebida é contraindicada para gestantes, pessoas com hipotireoidismo não controlado, portadores de gastrite e úlcera. “O consumo à noite também não é recomendado, pois pode provocar insônia”, afirma a nutricionista Renata Amorim.

## Vinagre de maçã

**Como atua no organismo:** possui boas quantidades de ácido acético, que inibe a ação de várias enzimas, sendo um bloqueador natural da absorção de carboidratos e, conseqüentemente, de açúcar.

**Como consumir:** pode ser usado em jejum ou antes do almoço, diluído em água, na proporção de 1 colher de sobremesa para 300ml. Como tempero, a mesma quantidade realça o sabor de saladas e garante os benefícios citados.

## Cacau

**Como atua no organismo:** “Possui propriedades estimulantes e antioxidantes, devido à xantina e aos polifenóis presentes em sua composição”, explica a nutricionista Luciana Setaro. Essas substâncias ajudam a combater os radicais livres e o envelhecimento precoce. “O cacau também apresenta propriedades vasodilatadoras, que contribuem para a melhora da circulação sanguínea, ajudando no processo de aceleração do metabolismo e na termogênese”, afirma a nutricionista Patricia Davidson Haiat.

**Como consumir:** para obter os benefícios, deve-se consumir o cacau da forma mais pura possível, em nibs – amêndoas granuladas de cacau --, tabletes de chocolate amargo (acima de 70%) ou em pó, na quantidade de aproximadamente 30 gramas diárias. Para não colocar em risco a dieta, convém evitar as preparações que contenham grandes quantidades de açúcares, adoçantes e leite.

O conteúdo foi útil pra você?



 Comunicar erro

ESTILO DE VIDA



**Facebook Messenger**

Receba seu horóscopo diário do UOL.  
É grátis!

COMEÇAR AGORA