



Benefícios dos alimentos naturais

A obesidade é considerada o mal do século. Hipertensão e sedentarismo também fazem parte da vida de muitos brasileiros. O fato é que cada vez mais crianças e adultos estão despreocupados com a qualidade dos alimentos que consomem, por isso, é preciso alertá-los dos benefícios de inserir no dia-a-dia um modelo de refeições saudáveis. Para quem está disposto a mudar os hábitos alimentares, apostar em ingredientes naturais é uma excelente opção.

A nutricionista Danielle Santos Nascimento, do programa de educação nutricional Viva Melhor da Risa Restaurantes Empresariais, explica que alimentos naturais e integrais são aqueles minimamente processados, o mais próximo possível de sua origem, que não tenham aditivos químicos como corantes, conservantes, aromatizantes, entre outros. "O alimento natural mantém praticamente intacta a camada interna onde encontramos carboidratos, proteínas e alguns micronutrientes do grão, mas também o farelo e o gérmen, onde se concentram as vitaminas, minerais e outros nutrientes pouco encontrados nos produtos refinados", explica.

Esses alimentos podem favorecer, além da perda de peso, a perda de gordura na região abdominal. "É importante lembrar que o aumento da gordura abdominal leva a um aumento do risco de problemas como o diabetes do tipo 2 e problemas cardiovasculares. Os alimentos naturais integrais também ajudam a tratar e prevenir a hipertensão, obesidade, osteoporose, problemas respiratórios e alguns tipos de câncer", acrescenta. E a dica para quem quer levar uma vida mais saudável é introduzir no cardápio semanal uma receita contendo grãos integrais.

Além disso, consuma de 3 a 5 porções de frutas por dia, dê preferência às verduras e legumes in natura, utilize sal marinho, troque o açúcar refinado pelo mascavo ou demerara, consuma cereais matinais com aveia em flocos, farelo de trigo, flocos de arroz e milho, frutas secas e oleaginosas, como castanha e amêndoa.

Fonte: Corpo a corpo