



ALIMENTOS QUE COMBATEM A CELULITE

A celulite é considerada inimiga de muitas mulheres. As marcas passam a ser ainda mais indesejadas com a proximidade do verão, quando o corpo fica mais exposto em praias e piscinas. Os furinhos na pele podem abalar a autoestima feminina, mas, felizmente, podem ser evitados ou, ao menos, ter seu aspecto amenizado. O segredo para isso é simples: escolher alimentos que combatem a celulite.

A nossa pele depende de determinados nutrientes para manter-se hidratada, firme, saudável e com aparência mais jovem. Essas substâncias são encontradas nos alimentos in natura. Já a comida industrializada e cheia de gorduras saturadas geram o efeito oposto: pode causar má circulação sanguínea, processos inflamatórios e falta de nutrientes, o que piora bastante a aparência da pele.

Uma dieta rica em vitaminas, minerais e fibras revitalizam a pele e afastam essas inflamações em forma de furinhos.

Alimentos que combatem a celulite

Saiba o que não pode faltar no seu cardápio anticelulite:

Banana

As fibras presentes em abundância na fruta mais popular entre os brasileiros são responsáveis por regular o intestino. O que isso tem a ver com celulite? Esse processo gera menos absorção e acúmulo de gorduras. Além disso, o potássio estimula a drenagem linfática.

Azeite de oliva extravirgem

Se por um lado as gorduras saturadas colaboram para o surgimento dessas marcas, por outro a do tipo monoinsaturada, presente no azeite, regula inflamações e ajuda na manutenção da pele.

Gengibre

Esse é um tempero natural que, além de ser um potente anti-inflamatório, ajuda a metabolizar as toxinas, o que afeta positivamente com o baixo acúmulo de gorduras.

Frutas Cítricas

Laranja, toranja, acerola, limão, entre outras frutas ricas em vitamina C, também são aliadas contra a celulite. Isso porque esse nutriente é um poderoso antioxidante e atua contra os radicais livres, um dos responsáveis pelo aparecimento dos furinhos na pele. Além disso, a vitamina é essencial para a produção de colágeno, proteína responsável pela firmeza da cutis.

Frutas Vermelhas

Não deixe ainda de consumir as berries (amora, morango, goji berry, açaí, entre outros), que são ricas em ácido elágico, substância que evita o envelhecimento precoce das células. Elas também concentram boas quantidades de antocianidina, flavonoide que tem ação anti-inflamatória e que fortalece os vasos sanguíneos.

Arroz integral

Além de ser fonte de fibras, o arroz integral contém cromo, mineral que atua no metabolismo dos carboidratos. Com isso, a absorção de toxinas é reduzida, o que melhora quadros de celulite.

Oleaginosas

Alimentos como as nozes, castanhas do Pará, Castanha de caju e amêndoas são fontes ricas em ômega 3 (gordura boa) e vitamina E. Esses nutrientes atuam na circulação sanguínea e, por isso, são aliadas no combate às celulites.

Cenoura

O betacaroteno presente na cenoura não é eficaz apenas para conquistar uma pele bronzeada. Ele também tem ação protetora, o que faz com que ela sofra menos com inflamações.

Abacate

Outra fonte rica em gordura boa. O ácido graxo ômega 9 também auxilia no controle do cortisol, hormônio que causa o acúmulo de gorduras.

Água

Difícil achar alguma função que a água não exerça. No caso da celulite, o que acontece é que a pele precisa ficar hidratada para ter saúde e boa aparência. Portanto, não abra mão de ter uma garrafinha de água ao seu lado o dia todo. Consuma ainda outros alimentos ricos em água, como melancia, pepino e melão.

Semente de girassol

Essa semente é rica em ômega 6, gordura responsável pela manutenção dos vasos sanguíneos, que melhora a circulação. Essa substância também está presente em outros produtos, como soja e óleos vegetais.

Salmão

Esse e outros peixes são proteínas magras, importantes para deixar a pele mais tonificada. O mesmo vale para o frango e para as castanhas.

?Fonte: Jasmine