

Fibras e proteínas geram sensação de saciedade fazendo com que se coma menos durante a refeição

Comer uma maçã antes do almoço pode reduzir em até 15% a ingestão de calorias durante a refeição, segundo estimativa da Revista Appetite. De acordo com a nutricionista Clarisse Zanette, o segredo não é a fruta em si, mas as fibras presentes nela, que geram sensação de saciedade e reduzem o apetite.

— Qualquer alimento ingerido 15 minutos antes da refeição vai fazer com que se coma menos e, conseqüentemente, a pessoa pode perder peso — esclarece.

A nutricionista recomenda a ingestão de proteína — queijo ou ovo cozido — mas alimentos ricos em fibras, como frutas e saladas, produzem o mesmo efeito.

— É por isso que se recomenda comer devagar e começar por um prato de salada, para que o organismo assimile que já chegou alimento e, com isso, diminua a quantidade de calorias ingerida em cada refeição — explica Clarisse.

O estudo publicado pela Appetite mostrou que as pessoas que comeram uma maçã antes do almoço ingeriram 185 calorias a menos durante a refeição.

Fonte: Bem Estar