

Sinal verde para o emagrecimento: combine chá e café para turbinar a queima de gordura

Além de conter nutrientes benéficos à saúde, as bebidas ainda auxiliam no combate de doenças e aceleram a perda de peso

Um chá quentinho vai bem em diversas ocasiões, geralmente as pessoas recorrem e eles quando estão resfriadas, em dias frios ou, até mesmo, para relaxar e aliviar a tensão após um dia cheio, mas são poucos que conhecem e fazem uso das opções funcionais, especialmente os termogênicos, que garantem mais energia e disposição e ainda contribuem para a boa forma, acelerando o metabolismo. Assim como os chás, é difícil encontrar alguém que não se sinta atraído pelo aroma e sabor marcantes do café, no entanto, na mesma proporção, as pessoas desconhecem seu efeito poderoso, não só para a saúde em geral, mas também na redução e manutenção de medidas. É possível alinhar o consumo tanto de chás como do bom e velho cafezinho a um cardápio balanceado e obter todos os efeitos benéficos desses estimulantes para potencializar a saúde e ainda impulsionar o emagrecimento.

O segredo está na cafeína

O Brasil é, sem dúvidas, a terra do café. A bebida já conduziu a economia nacional e está enraizada em nossa história e cultura. Muitos brasileiros são amantes do grão e não abrem mão de apreciar um café fresquinho antes de começar o dia, no entanto, seu principal componente: a cafeína, já foi taxada como uma vilã da saúde por muito tempo, porém, atualmente, estudos estão sendo conduzidos para desvendar seus benefícios e derrubar esses mitos acerca da substância que, se usada corretamente, não só não é prejudicial como também pode prevenir e, até mesmo, combater diversas doenças.

Principais efeitos

A substância ativa regiões importantes no cérebro e seu efeito estimulante está associado a potencialização do sistema cognitivo, ela também é capaz de melhorar o desempenho físico, pois diminui a percepção de esforço ao praticar um exercício, dessa forma a atividade parece mais fácil do que realmente é. A cafeína ainda poupa os estoques de glicogênio muscular e retarda a fadiga, por isso, seu consumo, associado a uma dieta balanceada, contribui para acelerar a queima de gordura e está se tornando cada vez mais popular para a perda de peso.



Sabor e saúde

A melhor notícia é que, ao contrário do que se acreditava no senso comum, seu consumo regular não está relacionado a doenças cardíacas e ainda traz uma série de benefícios ao organismo. Além do café, onde está presente em maior quantidade, a substância também é encontrada naturalmente em alguns alimentos como o cacau, o guaraná e chás como o de erva-mate, mas especialmente, o chá preto e o chá verde. Além disso há alguns produtos como refrigerantes, energéticos e, até mesmo, medicações que possuem cafeína adicionada artificialmente.

Segundo a nutricionista Sinara Menezes é possível alternar o consumo de alimentos fontes da substância para obter todos os seus benefícios: “Para aqueles que já apreciam o café é interessante aliar o consumo com os chás para potencializar seus efeitos, já no caso de quem possui algum problema gastrointestinal, como azia, gastrite ou refluxo, a melhor opção pode ser a ingestão dos chás, que são uma versão mais suave com a mesma eficiência, principalmente no caso do chá verde e o chá preto, que possuem mais propriedades terapêuticas do que outras infusões de ervas” – explica a profissional da Nature Center.

Termogênicos poderosos

Para metabolizar os alimentos ingeridos o corpo demanda de certa quantidade de energia, que varia de acordo com a complexidade do processo. Alguns demoram mais que outros, espe-

cialmente os termogênicos, por isso eles, consequentemente, gastam mais calorias e auxiliam no processo de queima de gordura. Eles são capazes de elevar a temperatura interna do corpo, assim, a queima de lipídios aumenta para tentar estabilizar esses níveis, isso induz o metabolismo a trabalhar num ritmo acelerado por mais tempo. Portanto, alimentos termogênicos como o café, o chá verde e o chá preto são grandes aliados na luta contra a balança e podem ser consumidos ao longo do dia para obter mais disposição e energia para enfrentar a rotina de trabalho, estudos e academia.

Chás com propriedades terapêuticas

Uma planta chamada *Camellia sinensis* dá origem a dois chás muito conhecidos e amplamente consumidos no mundo todo, o chá verde e o chá preto. Essas duas bebidas se destacam entre os melhores termogênicos naturais, e ainda tem propriedades antioxidantes e funções diuréticas, que diminuem o inchaço do corpo e combatem a retenção de líquidos. Menezes explica que esses chás podem ser encontrados nas versões em pó solúvel, sachê ou cápsulas (esta última no caso do chá verde) e possuem uma ação estimulante sobre todos os órgãos do corpo: “sua alta concentração de flavonóides além de combater os radicais livres também ajudam a prevenir o envelhecimento celular. O chá verde, por exemplo, ainda contribui para o emagrecimento, devido a sua alta concentração de cafeína e catequina, substâncias capazes de acelerar o metabolismo, e elevar o gasto calórico”.

O sucesso do café verde

Uma versão menos popular do amado cafezinho é o green coffee, que está, aos poucos, se tornando famoso e conquistando adeptos até entre as celebridades e estrelas de Hollywood, isso graças a sua concentração de nutrientes mais elevada que a do café tradicional. O grão do café que estamos acostumados a consumir para pelo processo de torrefação, que confere a cor preta da bebida e serve para amenizar seu gosto amargo, tornando-a agradável ao paladar, já o café verde, comercializado geralmente na forma de cápsulas, não passa por esse processo e, portanto, tem suas propriedades naturais preservadas em níveis muito maiores. Assim, a especialista afirma que: “no café verde os principais nutrientes como a cafeína e o ácido clorogênico, que é uma substância responsável por estimular os neurotransmissores, favorecendo a quebra do tecido de gordura, permanecem no grão e potencializam seus efeitos benéficos ao nosso organismo”.

Propriedades antioxidantes

É comum ouvir falar a respeito de antioxidantes e seus benefícios ao organismo, porém poucas pessoas sabem de fato como essas moléculas agem e porque seu consumo é tão recomendado. Eles são compostos de vitaminas, minerais e outras substâncias químicas capazes de evitar a oxidação da estrutura celular e atuam no processo interno de limpeza do corpo, prevenindo diversas patologias, como dermatites, envelhecimento precoce e problemas cardiovasculares, além disso, eles também são fundamentais para proteger células saudáveis de danos no DNA.

Há uma grande variedade de alimentos ricos em antioxidantes como vegetais, frutas, grãos e cereais, eles também podem ser encontrados em suplementos e produtos cosméticos. “Uma alimentação balanceada fornece uma grande quantidade e variedade de antioxidantes, contribuindo para aumentar a defesa imunológica” – explica a nutricionista, ela afirma que os ácidos clorogênico



presentes no café, especialmente no grão verde, são responsáveis por boa parte da ação antioxidante da bebida, já no caso dos chás são os flavonóides que carregam essa função: “isso contribui para inibir infecções e ainda reduz o risco de doenças inflamatórias, por exemplo, além de colaborar para a saúde cardíaca”.

A suplementação pode facilitar o dia a dia

Para os amantes do cafezinho a bebida já faz parte do cardápio matinal e pode ser incluída facilmente após o almoço ou no período da tarde, porém, para aqueles que não apreciam tanto, ou até mesmo pela correria do dia a dia não costumam consumir, a suplementação é a forma mais prática para aproveitar todos os benefícios, especialmente no caso do café verde, pois por se tratar de um composto feito puramente a base de cafeína concentrada, é mais indicado ingerir a substância por meio de pílulas de extrato do nutriente, que oferecem os mesmo resultados sem a necessidade de consumir bebidas que geralmente contêm açúcar e outros aditivos químicos ou calóricos na composição.

Já em relação aos chás termogênicos a especialista explica que é possível encontrar no comércio em diversas formas, desde as folhas secas para o preparo de infusão a pílulas mais práticas que já contém a dosagem certa: “Fica à critério de cada um verificar o que se adapta melhor de acordo com a rotina diária, mas é fundamental buscar fontes seguras para alcançar todos os benefícios que o nutriente pode oferecer. Em geral, é recomendável que a ingestão seja feita durante o dia, antes das principais refeições e do treino, para otimizar o rendimento das atividades físicas. Além disso é preciso evitar o exagero para o efeito estimulante e o prejudicial o sono”. Sinara também alerta sobre a importância de ter o acompanhamento de um profissional da saúde para controlar as porções ingeridas, especialmente no caso de gestantes, nutrízes e pessoas com problemas crônicos.

Fonte: Nature Center

Estação 45

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Almoço Segunda a Sábado das 11h30 às 15h</p> <p>Nosso Bufê possui grande variedade de saladas, frutas e os mais deliciosos pratos quentes e frios.</p> <p>Música ao vivo aos Sábados</p> | <p style="text-align: center;">Noite Quarta a Domingo a partir das 18h</p> <p>Divirta-se com seus amigos em nosso Happy hour ou traga sua família para experimentar uma de nossas massas ou pizzas mais saborosas da região.</p> |
|--|--|

Delivery
(quarta a domingo, das 18h às 23h30)
5575-9224 / 5571-3369

Rua Dr. Neto de Araújo, 45 - Vila Mariana
www.estacao45.com.br

