

# *Fat Burning Foods*

*Food That Burn Fat Fast!*



## Noções básicas de queima de gordura

Se tiver excesso de peso, não é uma pessoa má. Está simplesmente com excesso de peso. Mas é importante perder os quilos extra para que tenha uma boa aparência, se sinta mais saudável e desenvolva um sentimento de orgulho e auto-estima.

Depois de ter perdido a gordura, terá de manter o seu peso.

Neste folheto, descobrirá como perder 10 libras por mês - uma perda agradável e segura de cerca de duas ou duas libras e meia por semana - sem dor. Sentir-se-á satisfeito e mais enérgico do que no passado sem se sentir privado.

A maioria dos americanos embala nesses quilos extra, comendo as coisas erradas. A mudança destes maus hábitos alimentares é a chave para o sucesso a longo prazo. O conhecimento - juntamente com a comida certa - é a chave. Quando os humanos viviam em cavernas, não sabiam nada sobre a conservação e armazenamento de alimentos. Passavam todo o seu tempo de vigília e energia a caçar e a recolher alimentos. Quando a tinham, devoravam-na rapidamente. Em vez de armazenarem alimentos em despensas ou armários, armazenavam energia nos seus corpos sob a forma de gordura para queimar durante períodos em que havia pouco ou nada para comer.

Todos os anos, era absolutamente vital para eles colocarem uma boa camada de gordura durante os meses quentes de sprint e verão. Essa era a única forma de poderem garantir a sua sobrevivência durante os meses de Inverno magros e médios. E, uma vez que as mulheres carregavam os jovens, precisavam de mais energia para se sustentarem e aos seus bebés, o que significava que eram normalmente mais pesadas.

Apesar de já não vivermos em grutas, herdámos e mantivemos este mecanismo básico de armazenamento de gordura dos nossos antepassados da caça e recolha. Cada um de nós nasce com um certo número de células de gordura. Quantas destas células de gordura possuem depende da genética. Se tiver muitas células gordas, talvez os seus antepassados fossem as maiores pessoas da tribo, o que era uma coisa boa porque tinham as melhores hipóteses de sobrevivência.

Nunca se pode livrar de células gordas, mas - infelizmente - pode acrescentar-lhes. Dependendo do que comer, o seu corpo irá fabricar novas células distantes. E, tal como aquelas com que nasceste, elas nunca desaparecem. Isso não significa que estás condenado a ser gordo uma vez que engordes mais quilos. É possível encolher células gordas. Isso é o que acontece quando se perde peso. Queima-se a gordura armazenada nessas grandes células gordas. Pense neles como balões. Queimar a gordura dentro deles tem o efeito de poupar como deixar sair o ar de um balão.

Um bom programa de perda de peso requer uma certa quantidade de restrição de ingestão - o consumo de menos calorias. Queima-se a gordura, comendo menos gordura e tornando-se mais activo. Para garantir uma vida inteira de sucesso no controlo de peso, é necessário alterar o tipo de alimentos que se consome, de modo a ingerir menos gordura e ainda obter as vitaminas, minerais, oligoelementos, proteínas, gordura e hidratos de carbono de que o seu corpo necessita para prosperar. Dietas com calorias extremamente baixas podem ajudá-lo a perder quilos rapidamente, mas a longo prazo levarão ao fracasso. Isto porque os seres humanos são geneticamente protegidos contra a fome. Durante a escassez de alimentos, os

nossos corpos abrandam os nossos metabolismos e queimam menos energia para que possamos permanecer vivos.

Uma parte do nosso cérebro chamada hipotálamo mantém-nos num equilíbrio de peso ao criar um "set point". Esse é o peso em que nos sentimos confortáveis. O hipotálamo determina este ponto com base no nível de consumo a que está habituado. Procura manter o nosso peso constante, mesmo que esse ponto esteja acima do que deveria ser.

Quando reduzimos drasticamente a nossa ingestão alimentar, o cérebro pensa que o corpo está a passar fome, e num esforço para preservar a vida, retarda o metabolismo. Em breve, os quilos deixam de sair.

Consequentemente, ficamos com fome e desconfortáveis e depois comemos mais. E depois a dieta falha. Como se pode compensar esta desaceleração metabólica? A resposta é que é preciso alterar a composição nutricional dos alimentos que se come. Terá de reduzir o total de calorias - isso é absolutamente básico para a perda de peso. Mais importante, porém, é reduzir a percentagem do total de calorias que se obtém da gordura.

É assim que evitárá o pânico de inanição no seu sistema. Ao mesmo tempo, reduz a quantidade de gordura na sua comida, substituindo-a por alimentos vegetais seguros, com baixo teor calórico e ricos em nutrientes. Isto irá convencer o seu cérebro de que o seu corpo está a receber toda a nutrição de que necessita.

De facto, será capaz de comer mais comida e sentir-se mais satisfeito, consumindo menos calorias e gorduras. Os alimentos vegetais decompõem-se lentamente no seu estômago, fazendo-o sentir-se cheio durante mais tempo, e são ricos em vitaminas, minerais, oligoelementos, hidratos de carbono e proteínas para energia e musculação. Isto permite que o seu corpo queime o seu excesso de gordura armazenada.

## Alimentos para Queimar Gordura

Está clinicamente comprovado que cada um dos seguintes alimentos promove a perda de peso. Estes alimentos vão um passo além da simples não adição de gordura ao seu sistema - possuem propriedades especiais que acrescentam zip ao seu sistema e ajudam o seu corpo a derreter os quilos insalubres. Estes alimentos incríveis podem suprimir o seu apetite por junk food e manter o seu corpo a funcionar suavemente com combustível limpo e energia eficiente.

Pode incluir estes alimentos em qualquer plano sensato de perda de peso. Eles dão ao seu corpo o pontapé metabólico extra de que necessita para reduzir o peso rapidamente. Um plano sensato de perda de peso exige nada menos do que 1.200 calorias por dia. Mas o Dr. Charles Klein recomenda consumir mais do que isso, se acreditar - 1.500 a 1.800 calorias por dia. Ele diz que continuará a perder peso de forma bastante eficaz a esse nível de consumo sem pôr em perigo a sua saúde.

A fome é satisfeita mais completamente ao encher o estômago. Onça por onça, os alimentos listados abaixo conseguem isso melhor do que quaisquer outros. Ao mesmo tempo, são ricos em nutrientes e possuem talentos especiais de fusão de gorduras.

## Maçãs

Estas maravilhas da natureza merecem a sua reputação de manter o médico afastado quando se come um por dia. E agora, ao que parece, também o podem ajudar a derreter a gordura.

Em primeiro lugar, elevam os níveis de glicose (açúcar) no sangue de uma forma segura e suave e mantêm-nos durante mais tempo do que a maioria dos alimentos. O efeito prático disto é deixá-lo mais tempo satisfeito, dizem os investigadores.

Em segundo lugar, são uma das mais ricas fontes de fibra solúvel no supermercado. Este tipo de fibra evita as dores da fome, protegendo-se contra oscilações perigosas ou gotas no seu nível de açúcar no sangue, diz o Dr. James Anderson da Faculdade de Medicina da Universidade de Kentucky.

Uma maçã de tamanho médio fornece apenas 81 calorias e não tem sódio, gordura saturada ou colesterol. Obterá também os benefícios para a saúde adicionais de baixar o nível de colesterol já no seu sangue, bem como de baixar a sua pressão arterial.

## Pão de grão inteiro

Não é preciso ter medo de pão. É a manteiga, margarina ou queijo cremoso que se põe sobre ele que engorda, não o pão em si. Diremos isto tantas vezes quantas forem necessárias - a gordura é engorda. Se não acredita nisso, pense nisto - um grama de hidratos de carbono tem quatro calorias, um grama de proteína quatro, e um grama de gordura nove. Então, qual destas é que engorda realmente?

O pão, uma fonte natural de fibras e hidratos de carbono complexos, é adequado para a dieta. O cientista norueguês Dr. Bjarne Jacobsen descobriu que as pessoas que comem menos de duas fatias de pão por dia pesam cerca de 11 libras a mais do que aqueles que comem muito pão. Estudos na Universidade Estatal de Michigan mostram que alguns pães reduzem realmente o apetite. Os investigadores compararam o pão branco ao pão escuro e de alta fibra e descobriram que os estudantes que comiam 12 fatias por dia de pão escuro e de alta fibra sentiam menos fome diariamente e perdiam cinco quilos em dois meses. Outros que comiam pão branco tinham mais fome, comiam mais alimentos gordurosos e não perderam peso durante este tempo.

Assim, a chave é comer pães escuros, ricos e de alta fibra, tais como bomberníquel, trigo integral, mistura de cereais, papas de aveia e outros. A fatia média de pão integral contém apenas 60 a 70 calorias, é rica em hidratos de carbono complexos - o melhor e mais resistente combustível que se pode dar ao corpo - e fornece uma quantidade surpreendente de proteína.

## Café

Fácil é a senha aqui. Já todos ouvimos falar de potenciais perigos da cafeína - incluindo ansiedade e insónia - por isso a chave é a moderação.

A cafeína no café pode acelerar o metabolismo. Nos círculos nutricionais, é conhecida como um potenciador metabólico, segundo a Dra. Judith Stern da Universidade da Califórnia em Davis. Isto faz sentido, uma vez que a cafeína é um estimulante. Estudos mostram que pode ajudar a queimar mais calorias do que o normal, talvez até 10 por cento mais. Por razões de segurança, é melhor limitar a sua ingestão a uma única chávena de manhã e uma à tarde. Adicione apenas leite desnatado às mamas e tente fazer sem açúcar - muitas pessoas aprendem a amá-lo dessa forma.

## Toranjas

Há boas razões para que esta comida de dieta tradicional faça parte da sua dieta. Ajuda a dissolver a gordura e o colesterol, segundo o Dr. James Cerd da Universidade da Florida. Uma toranja de tamanho médio tem 74 calorias, fornece uma enorme quantidade de 15 gramas de pectina (a fibra especial ligada à redução do colesterol e da gordura), é rica em vitamina C e potássio e está livre de gordura e sódio.

É rico em ácido galacturónico natural, o que aumenta a sua potência como um combatente da gordura e do colesterol. O benefício adicional aqui é a assistência na batalha contra a aterosclerose (endurecimento das artérias) e o desenvolvimento de doenças cardíacas. Tente polvilhar com canela em vez de açúcar para tirar um pouco do sabor a tarte.

## Mostarda

Experimente o tipo quente e picante que encontra nas lojas de importação asiáticas, lojas especializadas e mercearias exóticas. A Dra. Jaya Henry do Oxford Polytechnic Institute em Inglaterra, descobriu que a quantidade de mostarda quente normalmente pedida nas receitas mexicanas, indianas e asiáticas, cerca de uma colher de chá, acelera temporariamente o metabolismo, tal como faz a cafeína e a efedrina da droga.

"Mas a mostarda é natural e totalmente segura", diz Henry. "Pode ser usada todos os dias, e funciona realmente. Fiquei chocado ao descobrir que pode acelerar o metabolismo em até 20 a 25 por cento durante várias horas". Isto pode resultar na queima de 45 calorias extra para cada 700 consumidas, diz o Dr. Henry.

## Peppers

As pimentas picantes e picantes enquadram-se na mesma categoria da mostarda picante, diz Henry. Ele estudou-as nas mesmas circunstâncias que a mostarda e elas funcionaram tão bem como a mostarda quente. Apenas três gramas de malagueta foram adicionadas a uma refeição composta por 766 calorias totais. As propriedades metabólicas das pimentas funcionaram como um encanto, levando ao que Henry chama um efeito térmico induzido pela dieta. Não é preciso muito para criar o efeito. A maior parte das receitas de salsa requerem quatro a oito pimentas - isso não é muito.

Os pimentos são espantosamente ricos em vitaminas A e C, abundantes em cálcio, fósforo, ferro e magnésio, ricos em fibras, sem gordura, baixos em sódio e com apenas 24 calorias por chávena.

## Batatas

Só podemos estar a brincar, certo? Errado. As batatas desenvolveram o mesmo rap "engorda" que o pão, e isso é injusto. O Dr. John McDougal, director da clínica de medicina nutricional do Hospital St. Helena em Deer Park, Califórnia, diz: "Um

alimento excelente para se conseguir uma rápida perda de peso é a batata, a 0,6 calorias por grama ou

"cerca de 85 calorias por batata". Uma grande fonte de fibras e potássio, baixam o colesterol e protegem contra derrames e doenças cardíacas. A preparação e a cobertura são cruciais. Afaste-se da manteiga, leite e natas azedas, ou vai estragar tudo. Opte antes pelo iogurte.

## Arroz

Um plano completo de perda de peso, simples chamado Dieta do Arroz, foi desenvolvido pelo Dr. William Kempner na Duke University em Durham, Carolina do Norte. A dieta, datada dos anos 30, faz do arroz o alimento básico para a sua ingestão. Mais tarde, mistura-se gradualmente em várias frutas e vegetais.

Produz uma perda de peso impressionante e resultados médicos. A dieta tem demonstrado reverter e curar doenças renais e tensão arterial elevada. Uma chávena de arroz cozido (150 gramas) contém cerca de 178 calorias - aproximadamente um terço do número de calorias encontradas numa quantidade equivalente de carne de vaca ou queijo. E lembre-se, o arroz integral é muito melhor para si do que o arroz branco.

## Sopas

A sopa é boa para si! Talvez não as variedades enlatadas da loja - mas a sopa caseira, antiquada, promove a perda de peso. Um estudo do Dr. John Foreyt do Baylor College of Medicine em Houston, Texas, descobriu que os dieters que comeram uma tigela de sopa antes do almoço e do jantar perderam mais peso do que os dieters que não o fizeram. Na verdade, quanto mais sopa comiam, mais peso perdiam. E os comedores de sopa tendem a manter o peso fora por mais tempo.

Naturalmente, o tipo de sopa que se come faz a diferença. As sopas de creme ou as feitas de carne de vaca ou de porco não são as suas melhores apostas. Mas aqui está uma óptima receita: Fatie três cebolas grandes, três cenouras, quatro pés de aipo, uma aboborinha e uma abóbora amarela.

Colocar numa chaleira. Adicionar três latas de tomate esmagado, dois pacotes de caldo de galinha de baixo teor de sódio, três latas de água e um copo de vinho branco (opcional). Acrescentar estragão, manjericão, orégãos, tomilho e alho em pó. Ferver, depois fervir em lume brando durante uma hora. Serve seis.

## Espinafres

Segundo o Dr. Richard Shekelle, um epidemiologista da Universidade do Texas, Popeye sabia realmente do que estava a falar. O espinafre tem a capacidade de baixar o colesterol, reverter o metabolismo e queimar gordura. Rico em ferro, betacaroteno e vitaminas C e E, fornece a maior parte dos nutrientes de que necessita.

## Tofu

Não se pode dizer o suficiente sobre esta comida saudável da Ásia. Também chamada coalhada de soja, é basicamente sem sabor, por isso qualquer especiaria ou sabor que se acrescente a ela, mistura-se bem. Um quadrado 2½ " tem 86 calorias e nove gramas de proteína. (Especialistas sugerem uma ingestão de cerca de 40 gramas por dia.) O tofu contém cálcio e ferro, quase nenhum sódio e nem um pouco de gordura saturada. Faz o seu metabolismo funcionar com colesterol alto e até mais baixo. Com diferentes variedades disponíveis, os tofos mais firmes são goof para fritar ou adicionar a sopas e molhos, enquanto os mais macios são bons para mastigar, picar e adicionar a saladas.

## Alimentos Potentes

Seria irrealista pensar que se pode perder peso e apreciar o que se come com um punhado de alimentos, por mais deliciosos, nutritivos e satisfatórios que sejam. Assim, vamos acrescentar uma lista extra de alimentos de combate à gordura que pode comer juntamente com os grandes alimentos mencionados na última secção.

Eles emprestam gostos e texturas diferentes a cada refeição e fornecem uma vasta gama de vitaminas, minerais, proteínas e outros nutrientes vitais. Naturalmente, cada uma delas é rica em fibras, pobre em gordura e segura quando se trata de teor de sódio, também. Muitos têm crocância e sabor que viemos a desejar nos snacks e mordiscar alimentos. Se formos como a maioria de nós, podemos ter um verdadeiro hábito de petiscar comida de plástico - um hábito que vai ter de mudar para emagrecer. Muitos dos alimentos desta secção podem ser substitutos dignos de serem consumidos.

## Cevada

Este enchimento empilha favoravelmente o arroz e as batatas. Tem 170 calorias por copo cozinhado, níveis respeitáveis de proteínas e fibras e relativamente pouca gordura. Os gladiadores romanos comiam regularmente este grão para se fortalecerem e na verdade queixavam-se quando tinham de comer carne.

Estudos na Universidade de Wisconsin mostram que a cevada reduz efectivamente o colesterol em até 15% e tem poderosos agentes anticancerígenos. Os cientistas israelitas dizem que cura melhor a obstipação do que os laxantes - e que também pode promover a perda de peso.

Utilizá-lo como substituto do arroz em saladas, pilaf ou recheio, ou adicioná-lo a sopas e guisados. Pode também misturá-lo com arroz para obter uma textura interessante. Moído em farinha, faz excelentes pães e muffins.

## **Feijão**

O feijão é uma das melhores fontes de proteínas vegetais. Ervilhas, feijão e grão-de-bico são colectivamente conhecidos como leguminosas. A maioria dos feijões comuns tem 215 calorias por chávena cozinhada (o feijão-de-lima vai até 260). Têm a maior quantidade de proteína com menos gordura de qualquer alimento, e são ricos em potássio, mas baixos em sódio.

A proteína vegetal está incompleta, o que significa que é necessário acrescentar algo para a tornar completa. Combinar feijão com um grão inteiro - arroz, cevada, trigo, milho - para fornecer os aminoácidos necessários para formar uma proteína completa. Depois obtém-se a mesma proteína de qualidade superior que na carne com apenas uma fracção da gordura.

Estudos na Universidade do Kentucky e nos Países Baixos mostram que comer feijão regularmente pode baixar os níveis de colesterol. A queixa mais comum sobre o feijão é que este provoca gás. Eis como conter esse problema, segundo o Departamento de Agricultura dos EUA (USDA): Antes de cozinar, enxaguar o feijão e remover as partículas estranhas, colocar numa chaleira e cobrir com água a ferver, deixar de molho durante quatro horas ou mais, remover qualquer feijão que flutue até ao topo, e depois cozinar o feijão em água doce.

## **Bagas**

Este é o alimento perfeito para a perda de peso. As bagas têm açúcar de frutose natural que satisfaz o seu desejo por doces e fibra suficiente para que absorva menos calorias que come. Os investigadores britânicos descobriram que o elevado teor de fibra insolúvel em frutas, vegetais e grãos inteiros reduz a absorção de calorias dos alimentos o suficiente para promover a perda de largura sem prejudicar a nutrição.

As bagas são uma grande fonte de potássio que o pode ajudar no controlo da tensão arterial. As amoras pretas têm 74 calorias por chávena, os mirtilos 81, as framboesas 60 e os morangos 45. Portanto, use a sua imaginação e aprecie as bagas da sua escolha.

## **Brócolos**

Os brócolos são o vegetal favorito da América, de acordo com uma sondagem recente. Não admira. Uma chávena de brócolos cozinhados tem apenas 44 calorias. Proporciona uma carga nutricional impressionante e é considerado o vegetal número um na luta contra o cancro. Não tem gordura, cargas de fibra, químicos para combater o cancro chamados indoles, caroteno, 21 vezes o RDA de vitamina C e cálcio. Quando comprar brócolos, preste atenção à cor. Os pequenos floretes devem ser ricos em verde e livres de amarelamento. Os caules devem ser firmes.

## Trigo de Fivela

É óptimo para panquecas, pães, cereais, sopas ou sozinho como um prato de cereais comumente chamado kasha. Tem 155 calorias por copo cozinhado. Pesquisas no All India Institute of Medical Sciences mostram que as dietas, incluindo o trigo sarraceno, levam a uma excelente regulação do açúcar no sangue, resistência à diabetes e níveis reduzidos de colesterol. Cozinha-se trigo sarraceno da mesma forma que se cozinharia arroz ou cevada. Levar duas a três chávenas de água a ferver, adicionar o grão, cobrir a panela, diminuir o calor e ferver em fogo brando durante 20 minutos ou até a água ser absorvida.

## Couve

Este alimento básico da Europa de Leste é um verdadeiro alimento maravilhoso. Há apenas 33 calorias numa chávena de repolho cozido em pedaços, e retém toda a sua bondade nutricional, independentemente do tempo que o cozinhamos. Comer couve crua (18 calorias por chávena desfiada), cozinhada, como chucrute (27 calorias por chávena escorrida) ou salada de repolho (as calorias dependem do molho) apenas uma vez por semana é suficiente para proteger contra o cancro do cólon. E pode ser um alimento que aumente a longevidade.

Pesquisas nos Estados Unidos, Grécia e Japão mostram que as pessoas que comem muito dele têm menos cancro do cólon e as mais baixas taxas de mortalidade em geral.

## Cenouras

Que lista de alimentos promotores de saúde e de combate à gordura estaria completa sem Bugs

O favorito dos coelhinhos? Uma cenoura de tamanho médio transporta cerca de 55 calorias e é uma potência nutricional. A cor laranja provém do beta-caroteno, um poderoso nutriente preventivo do cancro (provitamina A). Cortar e atirar com massa, ralá-la em arroz ou adicioná-la a uma frigideira. Combiná-los com pastinacas, laranjas, passas, sumo de limão, frango, batatas, brócolos ou borrego para criar pratos saborosos. Especifique-os com estragão, endro, canela ou noz-moscada. Adicionar cenouras finamente picadas às sopas e ao molho de esparguete - conferem uma doçura natural sem adição de açúcar.

## Galinha

A carne branca contém 245 calorias por dose de quatro onças e a carne escura, 285. É uma excelente fonte de proteínas, ferro, niacina e zinco. O frango esfolado é mais saudável, mas a maioria dos especialistas recomendam esperar até depois de cozinhado para o remover, porque a pele mantém a carne húmida durante a cozedura.

## Milho

É realmente um grão - não um vegetal - e é outro alimento que tem um mau gosto. As pessoas pensam que tem pouco a oferecer nutricionalmente e isso simplesmente não é assim. Há 178 calorias numa chávena de grãos cozinhados. Contém boas quantidades de ferro, zinco e potássio, e os investigadores da Universidade do Nebraska dizem que também fornece uma proteína de alta qualidade. Os índios Tarahumara do México comem milho, feijão e quase nada mais. Virgil Brown, M.D., da Mount Sinai School of Medicine em Nova Iorque, salienta que o colesterol elevado no sangue e as doenças cardíacas são quase inexistentes entre eles.

## Queijo de casa de campo

Já que estamos a falar de perda de peso e de alimentos para combater a gordura, tivemos de mencionar o queijo cottage. O queijo fresco com baixo teor de gordura (2%) tem 205 calorias por chávena e é admiravelmente baixo em gordura, ao mesmo tempo que fornece quantidades respeitáveis de cálcio e a vitamina B riboflavina. Tempere com especiarias como um endro, ou jardim vegetal fresco como um cebolinho e cebolinho para um fecho extra.

Para o tornar mais doce, adicionar passas ou uma das pastas de fruta sem adição de açúcar. Também se pode utilizar queijo cottage na cozinha, cozedura, recheios e molhos onde de outra forma se utilizaria natas azedas ou queijo cremoso.

## Figs

Os figos ricos em fibra são baixos em calorias a 37 por figo médio (2,25" de diâmetro) bruto e 48 por figo seco. Um estudo recente do USDA demonstrou que eles contribuem para uma sensação de plenitude e previnem o comer em excesso. Os sujeitos queixaram-se, na realidade, de serem solicitados a comer demasiados alimentos quando alimentados com uma dieta contendo mais figos do que uma dieta semelhante com um número idêntico de calorias.

Sirva-os com outras frutas e queijos. Ou então servir com sumo de fruta e servir quente ou frio. Pode recheá-los com queijo branco suave ou puré para usar como recheio para biscoitos e pastelaria de baixo teor calórico.

## Peixes

Os benefícios do peixe para a saúde são maiores do que os especialistas imaginavam - e sempre o consideraram um alimento saudável. A contagem calórica na dose média de quatro onças de um peixe de profundidade vai de um mínimo de 90 calorias em abalone a um máximo de 236 em arenque. O atum embalado em água, por exemplo, tem 154 calorias. É difícil ganhar peso comendo frutos do mar.

Já em 1985, artigos no New England Journal of Medicine mostravam uma clara ligação entre o consumo regular de peixe e taxas mais baixas de doenças cardíacas. A razão é que os óleos nos peixes diluem o sangue, reduzem a pressão sanguínea e baixam o colesterol.

O Dr. Joel Kremer, no Albany Medical College em Nova Iorque, descobriu que os suplementos diários de óleo de peixe trouxeram um alívio dramático à inflamação e às articulações rígidas da artrite reumatóide.

## Verdes

Estamos a falar de acelga, chicória, beterraba, couve, mostarda, acelga suíça e nabo verde. Todos pertencem à mesma família que os espinafres, e essa é uma das super-estrelas. Por muito que se tente, não se pode carregar uma chávena de verduras cozinhadas simples com mais de 50 calorias. Estão cheios de fibra, carregados com vitaminas A e C, e livres de gordura. Pode utilizá-los em saladas, sopas, caçarolas ou qualquer prato onde normalmente utilizaria espinafres.

## Kiwi

Este nativo da Nova Zelândia é um doce com apenas 46 calorias por fruta. Os oficiais de saúde pública chineses elogiam a fruta saborosa pelo seu elevado teor de vitamina C e potássio. Armazena-se facilmente no frigorífico durante até um mês. A maioria das pessoas gosta dela descascada, mas a pele felpuda é também comestível.

## Leeks

Estes membros da família da cebola parecem cebolinhas gigantes, e são tão saudáveis e saborosos como os seus primos mais conhecidos. Chegam tão perto da caloria - livre de calorias como se obtém com apenas 32 calorias por copo cozinhado.

Pode escalfar ou grelhar alho-porro cortado ao meio e depois mariná-los em vinagrete ou temperá-los com queijo Romano, mostarda fina ou ervas aromáticas. Também fazem uma boa sopa.

## Alface

As pessoas pensam que a alface não tem valor nutritivo, mas nada poderia estar mais longe da verdade. Não se pode deixá-la fora dos seus planos de perda de peso, não a 10 calorias por chávena de romaine crua. Fornece muito volume de enchimento para tão poucas calorias. E está cheio de vitamina C, também. Vá além da alface iceberg com Boston, bibb e variedades cos ou experimente o agrião, rúcula, radicchio, dente-de-leão verde, purslane e até salsa para animar as suas saladas.

## Melões

Agora, aqui está um óptimo sabor e uma óptima nutrição num pacote de baixo teor calórico! Um copo de bolas de melão tem 62 calorias, no copo de bolas de casaba tem 44 calorias, um copo de bolas de melão tem 62 calorias e um copo de bolas de melancia tem 49 calorias.

Têm um dos mais altos teores de fibra de qualquer alimento e são deliciosos. Atirem quantidades bonitas de vitaminas A e C mais 547 mgs de potássio naquela chávena de melão, e têm um alimento saudável que queima gordura sem comparação.

## Aveia

Uma chávena de farinha de aveia ou farelo de aveia tem apenas 110 calorias. E a aveia ajuda-o a perder peso. Sujeitos do estudo histórico de 12 anos do Dr. James Anderson na Universidade do Kentucky perderam três quilos em dois meses, simplesmente adicionando 100 gramas (3,5 onças) de farelo de aveia à sua ingestão alimentar diária e nada mais. Não espere apenas que a aveia faça milagres - tem de se comer uma dieta equilibrada para uma saúde total.

## Cebolas

Saborosas, aromáticas, baratas e com baixo teor calórico, as cebolas merecem um lugar regular na sua dieta. Uma chávena de cebola crua picada tem apenas 60 calorias, e uma cebola média crua (2,15" de diâmetro) tem apenas 42. Controlam o colesterol, diluem o sangue, protegem contra o colesterol e podem ter algum valor no combate às reacções alérgicas. Acima de tudo, as cebolas sabem bem e são boas para si.

Cozer parcialmente, descascar e cozer, bastando com azeite e sumo de limão. Ou salteá-los em vinho branco e manjericão, e depois espalhar sobre a pizza. Ou torrá-los em xerez e servir sobre pasta.

## Massa

Os italianos sempre tiveram razão. Uma chávena de pasta cozida (sem um molho pesado) tem apenas 155 calorias e encaixa na descrição de um grampo perfeito centrado em amido. Análises no American Institute of Baking mostraram que a massa é rica em seis minerais, incluindo manganês, ferro, fósforo, cobre, magnésio e zinco. Não se esqueça também de considerar as massas de trigo integral, que são ainda mais saudáveis.

## Batata Doce

Pode fazer uma refeição com eles e não se preocupar em ganhar um quilo - e certamente não se afastará da mesa com fome. Cada batata-doce tem cerca de 103 calorias. A sua cremosa carne de laranja é uma das melhores fontes de

vitamina A que se pode consumir.

Pode cozê-las, cozê-las a vapor ou no microondas. Ou adicioná-las a caçarolas, sopas e quaisquer outros pratos. Saboreie com sumo de limão ou caldo de legumes em vez de manteiga.

## Tomate

Um tomate médio (2,5" de diâmetro) tem apenas cerca de 25 calorias. Estas delícias de jardim são baixas em gordura e sódio, altas em potássio e ricas em fibras. Um inquérito na Faculdade de Medicina de Harvard revelou que as hipóteses de morrer de cancro são mais baixas entre as pessoas que comem tomate (ou morangos) todas as semanas. E não se esqueça dos tomates esmagados, descascados, inteiros ou estufados em lata. Fazem molhos, caçarolas e sopas de grande sabor, mantendo a sua bondade nutricional e o seu baixo nível calórico. Mesmo o molho de esparguete simples é uma pechincha para queimar gordura quando servido sobre massa, por isso pense em introduzir o tomate na sua dieta

## Turquia

Agradeçam a esses peregrinos por terem iniciado a maravilhosa tradição do peru de Acção de Graças. Acontece que este alimento saudável disfarçado de carne é bom durante todo o ano para o controlo de peso.

Uma porção de quatro onças de peru de carne branca assada tem 177 calorias e a de carne escura 211. Infelizmente, muitas pessoas ainda não estão conscientes da versatilidade e sabor do peru moído. Qualquer coisa que o hambúrguer possa fazer, o peru moído também pode fazer, pelo menos, desde hambúrgueres convencionais a molho de esparguete e pão de carne.

Alguns perus moídos contêm pele que aumenta ligeiramente o teor de gordura. Se quiser mantê-lo realmente magro, opte por carne de peito moída. Mas como esta não tem gordura adicionada, será necessário adicionar recheio para fazer hambúrgueres ou rolo de carne aguentar. Quatro onças de peru moído tem aproximadamente 170 calorias e nove gramas de gordura - sobre o que encontrará em 2,5 colheres de chá de manteiga ou margarina. Incrivelmente, a mesma quantidade de carne de bovino moída regularmente (21% de gordura) tem 298 calorias e 23 gramas de gordura.

A compra de peru tornou-se fácil. Já não é necessário comprar um pássaro inteiro, a menos que se queira. O peru moído está disponível fresco ou congelado, tal como as partes individuais da ave, incluindo coxas, coxas, peitos e costeletas.

## Iogurte

A variedade sem gordura do iogurte liso tem 120 calorias por chávena e baixo teor de gordura, 144. Fornece muitas proteínas e, como qualquer alimento lácteo, é rico em cálcio e contém zinco e riboflavina. O iogurte é útil como alimento de pequeno-almoço - corte uma banana e adicione o cereal da sua escolha.

Pode encontrar formas de o utilizar noutras tipos de cozinha, para - molhos,

sopas, molhos, coberturas, recheios e pastas de barrar. Muitos departamentos de aparelhos de cozinha vendem até um simples funil para fazer queijo de iogurte.

O iogurte pode substituir os cremes pesados e o leite integral numa vasta gama de pratos, poupando pedaços de gordura e calorias. Pode substituir metade ou todos os ingredientes com maior teor de gordura. Seja criativo. Por exemplo, combine iogurte, alho em pó, sumo de limão, um fio de pimenta e molho Worcestershire e use-o para cobrir uma batata cozida em vez de empilhar em creme azedo carregado de gordura.

Supermercados e lojas de alimentos saudáveis vendem uma variedade de iogurtes, muitos com adição de fruta e açúcar. Para controlar calorias e teor de gordura, compre iogurte simples sem gordura e adicione fruta você mesmo. Manteiga de maçã ou pastas de fruta com pouco ou nenhum açúcar adicionado são uma excelente forma de transformar o iogurte simples num delicioso doce.