DINO - Divulgador de Notícias

Benefícios da chia para o emagrecimento saudável

Segundo uma agência de pesquisa americana, o Brasil está em quinto lugar no ranking dos maiores consumidores de alimentos saudáveis.

14/10/2016 10:39:13

Segundo uma agência de pesquisa americana, o Brasil está em quinto lugar no ranking dos maiores consumidores de alimentos saudáveis. Isso prova que muito além de moda, os hábitos saudáveis têm, de fato, ganho cada vez mais espaço na vida de muitos brasileiros.

E, entre os alimentos preferidos por essa geração saúde está a chia.

Nativa da Guatemala e de algumas regiões do México, a semente de chia é uma das queridinhas no cardápio de quem está encarando uma fase “fitness”.

E não é pra menos, além de ser útil no emagrecimento, também auxilia na digestão, é fonte de magnésio, ferro e cálcio, além disso, se consumida junto com alimentos ricos em vitamina C tem o poder de reforçar a imunidade.

Há cerca de dois anos a Universidade do Vale de Itajaí (Univale - SC) realizou uma pesquisa que comprova os benefícios da chia no organismo. Ao comparar quatro tipos de dietas a mais benéfica foi, justamente, a que incluía a semente.

Outra Instituição que também realizou pesquisas sobre a chia foi a Unicamp (SP). O Departamento de Alimentos e Nutrição da Universidade revelou que muito além das propriedades nutritivas, a semente é capaz de auxiliar na prevenção de diversas doenças, entre as quais o câncer.

Mas cuidado: embora a ingestão dessa poderosa semente seja só resultados positivos, é bom ficar atento. Cada colher de sopa de chia tem em média 47 calorias, portanto, é recomendável consumir apenas duas colheres diariamente, caso contrário, seu plano de emagrecimento vai ir para o espaço.

O consumo

A chia pode ser incluída de diferentes maneiras na dieta. Além da semente seca que pode ser adicionada a sucos, iogurtes e frutas, também há a possibilidade de utilizar o óleo da semente para o preparo de saladas, a farinha como substituta do trigo em pães e bolos e, por fim, o gel da chia como substituto dos ovos em algumas receitas.

Outra forma de consumo que tem se popularizado são os termogênicos naturais, como SlimCaps e entre outras marcas. Consideradas uma maneira orgânica de emagrecimento, a “Saúde em Pílulas” promete perda de peso de forma rápida e saudável.

Composta por um mix de ingredientes naturais como óleo de Cartamo, sementes de chia e vitamina E, os termogênicos são um tratamento com pílulas, que além de auxiliar no emagrecimento e no combate a gordura localizada também ajudam a levar uma vida mais saudável.

Utilizando ativos 100% naturais as pílulas apresentam resultados expressivos, com 10 kg a menos logo no primeiro mês. É, ou não é, o sonho de consumo para quem precisa emagrecer de forma rápida e saudável?

Onde adquirir?

As sementes de chia podem ser encontradas em lojas de produtos naturais, e até mesmo supermercados.

Uma vida saudável só depende se você, a prática de exercícios, aliada a alimentação saudável e consumo de diferentes tipos de sementes são capazes de inúmeros benefícios para seu corpo e sua mente.