

Você sabe o que é e para que servem os superalimentos?

Os superalimentos entram nas dietas por serem considerados extremamente nutritivo. Confira como ele pode te ajudar nesta temporada que está entrando.

10/10/2016 10:53:38

Você já ouviu falar nos superalimentos? Hoje em dia o número de pessoas que investe em uma vida saudável cresce cada vez mais, e parte dessa vida saudável está uma alimentação balanceada, rica em nutrientes e com baixa taxa de gordura. A ideia das pessoas de ter um corpo perfeito agora dá espaço para a vontade de ter qualidade de vida, com uma dieta baseada em alimentos saudáveis que com inúmeros benefícios fazem bem ao organismo. Na hora de escolher o que entra ou não na dieta é preciso ter em mente quais os maiores objetivos da mesma, eles podem desde a redução do colesterol e até para a prevenção de doenças como diabetes e a diminuição do risco de doenças do coração.

Os superalimentos entram nas dietas por serem considerados extremamente nutritivos, e também por conterem substâncias que são capazes de ajudar na prevenção de muitas doenças e problemas de saúde. São alimentos com um índice elevado de fibras, vitaminas, proteínas e minerais, com ação antioxidante que ajuda a retardar o envelhecimento precoce e a combater radicais livres. Alguns superalimentos são bastante conhecidos dos consumidores como o açaí e a castanha, mas existem muitos outros que ainda não fazem parte do dia a dia das pessoas como a chia.

A semente de chia já é muito difundida como um superalimento em muitos países por ser extremamente nutritiva, é uma semente comestível de uma planta que cresce no sul do México chamada Salvia Hispânica. É constatado que a semente de chia possui um alto índice de fibras solúveis e também insolúveis, contém mais de 60% de ácidos graxos essenciais e uma quantidade altíssima de ômega 3. Seu índice proteico chega a 20%, um número até três vezes maior do que outras sementes. É rica em vitaminas e minerais como cálcio, ferro, magnésio e fósforo.

Os benefícios que a semente de chia traz ao organismo são incríveis, ela ajuda a regular os níveis de glicose no sangue por causa do alto índice de fibra solúvel, que quando entra em contato com água forma um gel que retarda a transformação de carboidratos em açúcar evitando que hajam picos de insulina no organismo. Além disso, por possuir uma grande quantidade de ácidos graxos melhora o humor e a concentração de quem a consome, ativando ainda outras funções cerebrais

importantes.

Essas sementes podem ser uma grande aliada para aqueles que possuem um projeto de emagrecimento para o verão, além dos termogênicos naturais como Slimcaps, pois, além delas incharem quando entram em contato com água dando sensação de saciedade, essas fibras solúveis também ajudam a regular os níveis de colesterol a aumentam o nível do bom colesterol. A alta taxa de fibras ainda melhora o funcionamento do intestino e o equilíbrio da flora intestinal. Para quem sofre de problemas como osteoporose a inclusão da chia na dieta é muito importante, por ser rica em cálcio e boro ela garante a absorção desses minerais para o fortalecimento dos ossos.

Com tantos benefícios para a saúde que a semente de chia proporciona, o termo superalimento nunca fez tanto sentido.