

NUTRI INFORMA



Por que comer de 3 em 3 horas? Faça essa escolha

Nosso corpo precisa de energia para realizar suas atividades, que são obtidas pelos alimentos. Estes são transformados no fígado e armazenados. Sempre que necessário o metabolismo faz o favor de pegar as moléculas de açúcar armazenadas (glicogênio) e disponibilizá-las para uso.

Porém quando não há ingestão de alimentos a cada 3 horas o organismo vai fazer infelizmente o favor de pegar também moléculas de proteínas (músculo) para utilizar.

Resultado: o estoque de açúcar continua no fígado sem ser utilizado e quem vai sofrendo é o músculo. O corpo entra então em mecanismo de defesa e começa a economizar energia, gastando muito menos calorias.

Pior: o organismo vai tentar compensar quando você comer, e vai tentar deixar que moléculas de açúcar fiquem sempre circulando, produzindo mais insulina, um hormônio que vai dificultar sua perda de gordura e aumentar sua fome, principalmente por doces.

Conclusão: corpo flácido, gorduras localizadas e muita vontade de comer, principalmente doces.

Aprenda e se alimente de 3 em 3 horas sempre! Escolha alimentos saudáveis, que mantenham o açúcar constante (carboidratos ricos em fibras, complexos, de baixo índice glicêmico). Assim você evita perda de massa muscular, ganho de gordura e picos de fome.

Uma boa opção são frutas e castanhas para o lanche da manhã e da tarde.

Juliana Pinheiro Nutricionista CRN5 2651

pinheiro.juliana@gmail.com Consultórios: (71) 2109-2412 / 3622-7555

