

Click to prove
you're human



Sucos que engordam

Alimentação saudável » Sucos que engordam Em: Alimentação saudável 14 janeiro 2014 Trocar o refrigerante por um suco de frutas é uma das primeiras medidas que quem quer perder peso faz. No entanto, essa mudança de hábito pode ser uma cilada, já que muitos desses sucos são tão, ou até mais calóricos do que os refrigerantes. Veja agora quais são os sucos que mais engordam e conheça outros motivos para não exagerar no consumo deles. Segundo uma pesquisa realizada pela Escola de Saúde Pública de Harvard, o consumo excessivo de suco de frutas pode engordar e aumentar em até 8% os riscos do desenvolvimento de diabetes do tipo dois. Isso acontece, pois os sucos naturais contêm alto índice glicêmico, ou seja, são capazes de aumentar drasticamente os níveis de glicose no sangue e fazer com que o corpo precise trabalhar dobrado para ajustar as quantidades de açúcar na corrente sanguínea. Além disso, quando extraímos o sumo da fruta, o processo de oxidação ocorre de forma mais efetiva, diminuindo os valores nutricionais do alimento. No entanto, o consumo de frutas inteiras ou em pedaços é bastante recomendado pelos especialistas, que testaram em 187 mil voluntários as diferenças entre dietas ricas e pobres no alimento. Os que comeram duas porções semanais de uva, maçã, pera e mirtilos tiveram o risco de desenvolver diabetes reduzido em até 26%. Já os que consumiram apenas uma porção por mês tiveram o risco de diabetes aumentado em até 8%. Conheça agora os sucos que mais engordam. Suco de uva Um copo de 300 ml de suco de uva sem açúcar tem, aproximadamente 102 calorias. Se for consumir a bebida, opte pela versão integral, que é muito mais benéfica. Suco de açaí Famoso por fornecer doses extras de energia ao corpo, um copo de suco de açaí possui cerca de 116 kcal. Suco de laranja O suco de laranja pode alcançar 240 calorias se for consumido com açúcar. A versão não adoçada da bebida tem aproximadamente 150 calorias. Suco de coco O suco de coco, batido com a água e a polpa da fruta tem 250 kcal, mesmo se não for adoçado. Como você pode ver, alguns sucos engordam, e por isso se você está seguindo uma dieta para queimar calorias, procure evitar esses sucos, pois eles podem ser inimigos nesses casos. +8-3 +8-3 Ao navegarmos pelas redes sociais, frequentemente nos deparamos com uma série de dietas para emagrecer. Sempre ficamos preocupados com as taxas de gordura do que comemos, com medo de engordar. Falando assim, até parece que todos nós temos uma facilidade enorme para ganhar peso, mas essa não é a realidade de muita gente. Existem também aquelas pessoas que comem de tudo, mas não conseguem ganhar nem um quilinho! Se acontece isso com você, então considere o seu problema resolvido! Nesse artigo, irei te mostrar as melhores receitas de sucos para ganhar peso. Porém, antes de continuarmos, é preciso esclarecer algumas coisas. Muitas vezes, esse problema pode estar associado ao metabolismo. Por uma série de motivos, o gasto calórico em certas pessoas é muito mais rápido, resultando no chamado metabolismo acelerado. O ganho de peso é feito a partir da comparação do quanto de caloria ingerimos, com o quanto de calorias que gastamos. Se o nosso gasto de calorias é maior do que o consumo de calorias, tendemos a emagrecer, e vice-versa. Assim, as pessoas que possuem metabolismo acelerado precisam consumir grandes quantidades de calorias ao dia, frequentemente. O ato de comer pode ser bastante estressante quando temos que fazer por obrigação, mas nem sempre é necessário. Existem alguns sucos que preparei nesse artigo para você que concentram grandes quantidades de calorias, e que poderão te ajudar no ganho de peso de forma saudável! Sucos e alimentos líquidos podem ser uma ótima opção para quem deseja engordar. Além de serem saudáveis, por causa das propriedades naturais que as frutas possuem, eles contêm uma grande quantidade de calorias. Portanto, a melhor dica que posso dar a você que tem dificuldade de ganhar peso, é acrescentar a maior quantidade possível de alimentos calóricos na sua dieta, mas sempre lembrando que eles devem ser saudáveis ao nosso organismo. Pode parecer difícil pensar em algum alimento de início, mas posso te dar algumas dicas. Cereais e grãos, como a linhaça, aveia e amaranto, são excelentes exemplos de comidas calóricas e saudáveis. Além disso, frutas como a banana, o abacate e a manga possuem grandes quantidades de gorduras benéficas ao organismo. Ao final dos sucos, a adição de mel também é uma ótima escolha, pois além de deixar tudo mais gostoso, pode ajudar no ganho de peso. Podemos também, ao invés de usar água como fonte líquida para as nossas receitas, substituir por água de coco ou leite de soja, opções mais calóricas. Portanto, veja a seguir as melhores receitas para quem deseja engordar com saúde: Suco de Caqui O caqui é muito conhecido por ser bastante calórica, evitada frequentemente em dietas que buscam o emagrecimento. Uma unidade da fruta contém cerca de 80 kcal e 20g de carboidratos, quantias bastante significantes para quem deseja ganhar peso. INGREDIENTES 1 copo (200 ml) de suco de laranja;2 caquis;3 castanhas do Pará;Mel a gosto. MODO DE PREPARO O preparo dessa receita é bem simples e fácil, assim como as demais. Basta retirar a poupa do caqui e adicioná-lo aos outros ingredientes em um liquidificador. Em seguida, bata até se tornar uma mistura com textura suave. O mel presente na receita serve para adoçar o suco, que deve ser consumido pelo menos 1 vez ao dia, durante os lanches entre as refeições principais. Suco de Açaí O açaí é bem famoso por ser uma fruta energética, muito presente na culinária brasileira. Essa fruta possui cerca de 116 kcal em um copo de suco de 200 ml, sendo bastante calórico para quem deseja ganhar peso de forma saudável. Além disso, essa fruta possui um grande poder antioxidante, trazendo uma série de benefícios para a saúde. Além de melhorar a defesa do sistema imunológico, o açaí possui propriedades minerais bastante eficientes na manutenção do organismo. INGREDIENTES 100g de polpa de açaí;50 ml de xarope de guaraná;1 copo de suco de laranja;Mel a gosto. MODO DE PREPARO Após descongelar a polpa, adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até que o suco esteja completamente misturado. Vale comentar que, além de ser bastante saboroso quando misturado com o açaí, o xarope de guaraná é uma ótima opção para quem deseja intensificar o ganho de peso. Suco de Abacate O abacate é o terror de qualquer dieta para emagrecer. Como queremos provocar justamente o efeito contrário, as 160 kcal presentes nesse alimento são grandes aliadas para a nossa dieta. O abacate também é uma excelente fonte de nutrientes e antioxidantes, extremamente benéficos para o nosso sistema cardiovascular e imunológico. INGREDIENTES ½ abacate maduro;1 punhado de folhas de hortelã;½ limão (apenas o suco);1 colher (sopa) de aveia;1 copo (200 ml) de água de coco ou suco de laranja;Mel a gosto. MODO DE PREPARO Misture todos os ingredientes com a ajuda de um liquidificador, até que o suco tenha uma textura cremosa e homogênea. Recomendamos o consumo dessa deliciosa iguaria ao menos 1 vez por dia, entre as refeições. Suco de Laranja A laranja, além de ser bastante presente na dieta dos brasileiros, é uma fruta bastante calórica. Seu suco pode chegar a ter 240 kcal por copo, sendo um grande aliado no ganho de peso. Podemos encontrar também sua versão sem açúcar nos supermercados, contendo cerca de 150 kcal. Além disso, é inegável a quantidade de vitaminas e minerais presentes nesse suco. Rica em vitamina C e vitaminas do complexo B, fibras e antioxidantes, além de ferro e outros minerais, o suco de laranja pode trazer uma série de benefícios à saúde. INGREDIENTES 2 colheres (sopa) de abacate;2 laranjas (apenas o suco);1 colher (sobremesa) de chia com linhaça;200 ml de água de coco;Mel a gosto. MODO DE PREPARO Para preparar essa deliciosa receita, basta misturar todos os ingredientes no liquidificador. Em seguida, adicione a quantidade de mel desejada, para deixar o suco ainda mais saboroso. Para você que possui metabolismo acelerado, pode ser bastante difícil o processo de ganhar peso, mas tenho certeza que esses sucos poderão te dar um grande auxílio. É muito importante lembrar que, mesmo que todas essas receitas sejam bastante saudáveis ao organismo, não devemos exagerar no consumo dessas frutas. Ao consumir grandes quantidades de mel, por exemplo, podemos desenvolver doenças cardíacas e até mesmo diabetes. Portanto, é essencial um acompanhamento médico durante esse processo. Se você gostou dessas receitas e deseja que mais pessoas possam ter acesso a um conteúdo de qualidade, compartilhe esse artigo em suas redes sociais. Além disso, comente o que você descobriu sobre as receitas ou qualquer dúvida que tenha ficado. Olá, prazer conhecê-lo! Eu sou a Lory Aguiar, Empreendedora natural de Pernambuco, graduanda em biologia e bloqueira do Homem Verde. Compartilhe nas Redes Sociais! -) Você leu 11 Sucos para Engordar Fácil e Rápido [Receitas Passo a Passo] O Homem Verde estará aqui para te ajudar sempre que precisar. Veja mais ideias: Trocar o refrigerante geladinho por um suco de frutas é uma das primeiras medidas que tomamos ao começar uma nova dieta. No entanto, essa mudança de hábito pode ser uma cilada, já que muitos deles são tão, ou mais, calóricos do que as bebidas industrializadas. Veja agora quais são os sucos que mais engordam e conheça outros motivos para não exagerar na dose. Leia também: Gengibre em conserva funciona na dieta? Semente de linhaça é absorvida pelo organismo? Motivos para incluir o iogurte na dieta Sucos de frutas engordam e podem fazer mal Segundo pesquisa realizada pela Escola de Saúde Pública de Harvard, o consumo excessivo de suco de frutas pode engordar e aumentar em até 8% os riscos do desenvolvimento de diabetes do tipo dois. Isso acontece, pois os sucos naturais contêm alto índice glicêmico, ou seja, são capazes de aumentar drasticamente os níveis de glicose no sangue e fazer com que o corpo precise trabalhar dobrado para ajustar as quantidades de açúcar na corrente sanguínea. Além disso, quando extraímos o sumo da fruta, o processo de oxidação ocorre de forma mais efetiva, diminuindo os valores nutricionais do alimento. No entanto, o consumo de frutas inteiras ou em pedaços é bastante recomendado pelos especialistas, que testaram em 187 mil voluntários as diferenças entre dietas ricas e pobres no alimento. Os que comeram duas porções semanais de uva, maçã, pera e blueberry tiveram o risco de desenvolver a doença reduzido em até 26%. Já os que consumiram apenas uma porção por mês viram as chances do aparecimento de diabetes aumentarem em 8%. Sucos que mais engordam Suco de uva Um copo de 300 ml de suco de suco de uva sem açúcar tem, aproximadamente, 102 calorias. Se for consumir a bebida, opte pela versão integral, que é mais rica em benefícios. Suco de açaí Famoso por fornecer doses extras de energia ao corpo, um copo americano de suco de açaí conta com 116 kcal. Presença garantida no café da manhã dos brasileiros, o suco de laranja pode alcançar 240 calorias se for consumido com açúcar. A versão não adoçada da bebida tem, aproximadamente, 150 calorias. Suco de coco O suco de coco, batido com a água e a polpa da fruta, alcança as 250 kcal, mesmo se não for adoçado.