DICAS DO SEU **MELHOR AMIGO!**

O PAPEL DA FIBRA ALIMENTAR NO CONTROLE DO APETITE

As fibras alimentares são grandes aliadas no controle do apetite e na promoção de uma alimentação equilibrada. Elas ajudam a manter a saciedade por mais tempo e trazem inúmeros benefícios para a saúde.

Como as fibras ajudam no controle do apetite?

1. Promovem saciedade: As fibras solúveis, presentes em alimentos como aveia e frutas, formam um gel no estômago, retardando a digestão e mantendo você satisfeito por mais tempo.

2. Equilibram os níveis de glicose: Retardam a absorção de açúcar, prevenindo picos e quedas rápidas de energia que levam à fome.

3. Aumentam o volume da refeição: Vegetais e grãos integrais têm baixo teor calórico, mas adicionam volume ao prato, preenchendo o estômago e reduzindo a ingestão excessiva de alimentos.

4. Ajudam na saúde intestinal: As fibras insolúveis, encontradas em cereais integrais e vegetais, melhoram o trânsito intestinal, ajudando a manter uma sensação de leveza.

Fontes de fibras para incluir no dia a dia:

- **Frutas com casca:** Maçã, pera, ameixa.
- **Leguminosas:** Feijão, grão-de-bico, lentilha.
- **Cereais integrais:** Aveia, quinoa, arroz integral.
- **Oleaginosas:** Castanhas, sementes de chia e linhaça.
- **Verduras e legumes:** Brócolis, cenoura, couve.

Dicas para consumir fibras de forma saudável:

- Aumente o consumo de água junto às fibras para evitar desconfortos intestinais.
- Inclua fontes de fibras em todas as refeições para controlar melhor o apetite ao longo do dia.

Pequenas mudanças, como trocar pão branco por integral ou incluir uma salada no almoço, já aumentam o consumo de fibras e ajudam no controle do apetite. Experimente e sinta a diferença!

boon