

MITOS SOBRE ALIMENTAÇÃO

Tirando dúvidas sobre alimentação. Perguntas e Respostas.

1 – Alimentos diet são menos calóricos que os convencionais esse é um dos erros mais comuns cometidos por quem quer perder peso. Isso acontece porque os alimentos diet têm o mesmo valor calórico que os outros, enquanto os light e zero realmente contam com menos calorias.

2 – Comer antes de dormir engorda. Muitas pessoas comem menos ou até mesmo não jantam, só para perder peso. Porém, o horário da alimentação nada tem a ver com o emagrecimento, mas sim a quantidade de calorias consumidas ao longo do dia. Além disso, ir dormir com fome faz com que o organismo desacelere o metabolismo, fazendo com que o ganho de peso seja quase inevitável.

3 – Açúcar faz com que crianças fiquem hiperativas tudo bem que o açúcar é um alimento energético e fornece calorias, mas não é o bastante para deixar as crianças hiperativas. Tudo o que o excesso de açúcar causa na vida dos pequenos é uma possível obesidade.

4 – Beber água durante as refeições engorda. A água não tem calorias e, por isso, não engorda. O que pode acontecer é, caso o consumo de água seja excessivo durante a refeição, atrapalhar no processo digestivo. Vale lembrar que ingerir até 200 ml de água por refeição não faz mal algum.

5 – Beber água em jejum emagrece Tomar água ajuda na saciedade, mas não existe nenhuma comprovação de que tomar o líquido em jejum realmente ajude no emagrecimento ou até mesmo a reduzir medidas.

6- Suco de beterraba evita a anemia Talvez o erro seja cometido por causa da cor da beterraba, que lembra o sangue. Porém, ela contém pouco ferro consumido pelo organismo. A carne vermelha, por exemplo, possui sete vezes mais ferro.

7 – Água com açúcar acalma A água não contém nenhuma propriedade calmante ou sedativa. Mas ela realmente provoca a sensação de bem-estar, devido ao açúcar metabolizado e transformado em glicose, que produz certos neurotransmissores, como a serotonina.

8 – Margarina é mais saudável que manteiga na verdade o que acontece é o contrário. A margarina possui gordura trans, pois sofre processo de hidrogenação para ficar com a consistência correta. Esse tipo de gordura o LDL-colesterol, tornando-se um alimento nada saudável. Vale lembrar que já existem no mercado margarinas sem gordura trans. Elas podem, sim, ser mais saudáveis que a manteiga.

9 – Vitamina C previne gripes e resfriados esse mito é até triste de ser revelado, mas não, vitamina C não previne gripes ou resfriados. Na verdade, ele é ótimo para amenizar os sintomas da gripe e aliviam o mal-estar.

10-Pessoas que vivem em regiões de pouca incidência de raios ultravioleta B ou de pele escura, idosos e indivíduos obesos possuem, em geral, níveis mais baixos de vitamina D devido à pouca absorção dos raios solares.

11-Pessoas que se alimentam principalmente de carboidratos processados (arroz beneficiado, farinha de trigo e açúcar brancos) estão sob o risco de deficiência da vitamina B1. O arroz e os grãos de trigo polidos, assim como o açúcar branqueado, têm todas as vitaminas removidas no processamento.

12-O ácido pantotênico (B5) pode ser perdido no cozimento dos alimentos (assados e ferveras), bem como em alimentos regados a vinagre, bicarbonato de sódio e enlatados. A vitamina B12 também é perdida na fermentação para produção de iogurtes e no leite fervido.

13-Além de inúmeras propriedades terapêutica, o óleo de coco extra virgem é também considerado o mais saudável para cozinhar. Não tem gordura trans, que está presente em todos os óleos de origem vegetal, como os de soja, canola, milho e até o de oliva, que é considerado o óleo mais saudável.

Fonte: **Universo Jatobá**