

Dieta *low carb*: aprenda a reduzir os carboidratos com saúde

Quem não deseja perder peso e manter o corpo bonito, não é verdade?

A *dieta low carb* surge para facilitar essa tarefa com saúde e rapidez.

A estratégia é simples: basta comer mais proteínas e gorduras boas e diminuir os carboidratos da alimentação.

Mas nada de fazer isso sozinho, pois todo regime alimentar pode trazer benefícios e riscos para a nossa saúde.

Por isso, é fundamental receber a orientação de um nutricionista.

Se você quiser entender como aplicar a *dieta low carb com segurança*, leia esse artigo.

Consumo reduzido de carboidratos requer equilíbrio e orientação nutricional

Na *dieta low carb*, os carboidratos simples devem ser evitados.

Sendo assim, diga adeus ao açúcar e resista à tentação de tomar sorvete, comer chocolate e outras guloseimas.

Depois, esqueça, por um tempo, o refrigerante e a cerveja.

Mas saiba que esses pequenos sacrifícios dão resultado.

Já que é possível perder até 5 quilos na primeira semana!

Outros carboidratos mais complexos como o pão e o arroz, talvez, precisem ser reduzidos também.

Entretanto, não significa que eles serão eliminados da alimentação, é importante consumir alimentos pouco calóricos e fibrosos.

Pois as fibras diminuem a fome e melhoram o trânsito do intestino.

A ideia é conservar a massa magra do corpo com o aumento da ingestão de proteínas e utilizar as gorduras como fonte principal de energia.

Porém, não se trata de magia.

Então, é preciso consultar um nutricionista e praticar os exercícios físicos corretos.

Benefícios proporcionados pela *dieta low carb* à saúde

A *dieta low carb* apresenta uma série de vantagens para a nossa saúde.

Veja algumas:

- *Ajuda o metabolismo a funcionar melhor devido ao maior consumo de proteínas e gorduras insaturadas;*
- *Auxilia na regulação dos níveis de açúcar no sangue o que favorece a prevenção e o controle do diabetes tipo 2;*
- *Facilita a perda de peso por causa da diminuição de calorias e do controle da glicemia;*
- *Reduz os riscos de doenças cardiovasculares por aumentar o colesterol bom HDL e regular os triglicéridos (TG).*
- *Combate a retenção de líquidos e a sensação de inchaço.*

Como adotar a *dieta low carb* sem malefícios futuros

A *dieta low carb* exige um período de adaptação para não fazer mal à saúde.

Sendo assim, jamais pule refeições para evitar tonturas, dores de cabeça e irritabilidade.

Por isso, monte um cardápio diversificado para se alimentar bem. Aproveite para comer carne vermelha e branca, ricas em proteína animal.

Que tal um frango grelhado, na hora do almoço?

Mas dispense as frituras, as carnes processadas, como a linguiça, e as comidas industrializadas.

Saboreie, sim, uma boa comida caseira.

Experimente preparar saladas de alface, repolho, agrião, tomate, couve-flor e temperá-las com fios de azeite.

A quinoa e a abobrinha são os substitutos perfeitos para o arroz e o macarrão.

E quando for preparar aquele peixinho delicioso, prefira salmão, atum, sardinha e truta.

Mas pense numa opção que caiba melhor no seu bolso, certo?

Escolha frutas como abacate, limão, morango, framboesa e coco.

Ovos, leite e iogurte integral também estão liberados.

Por outro lado, descubra o poder da proteína vegetal encontrada nas oleaginosas e nas sementes de chia, linhaça, girassol e gergelim.

Sabia que as castanhas, a amêndoa, a avelã e o amendoim são fontes de gorduras insaturadas e boas para saúde do coração?

E, claro, não deixe de se hidratar. Beba água!

Portanto, a *dieta low carb* mostra sua eficácia para quem deseja emagrecer.

Mas é importante agir com moderação e criar uma boa rotina de exercícios físicos.

Então, cuide do seu corpo e agende uma consulta com um dos nossos nutricionistas.