

## Alimentos que ajudam na perda de peso

Perder peso pode ser um desafio, especialmente quando muitos planos de dieta diferentes estão disponíveis na internet, como a [dieta de 1 semana](#). Algumas dietas podem ajudar a perder peso, mas não podem ser consideradas saudáveis, porque eliminam a ingestão de vitaminas e minerais importantes para o organismo. Uma dieta equilibrada, com uma redução de calorias em porções e a forma mais saudável de perder peso. Alimentos que ajudam a perder peso: Frutas e Legumes Frutas e legumes devem fazer parte de um plano de perda de peso saudável, porque eles contêm grande quantidade de vitaminas, minerais e fibras. Vegetais sem amido, como brócolis, feijão verde e cenoura fornecem calorias mínimas. Consumir de 4-5 porções de legumes por dia pode ajudar a dar uma sensação de saciedade, diminuindo o consumo de calorias. Ingira menos vegetais ricos em amido, como milho e batatas. Apesar de frutas deterem mais calorias do que os vegetais, eles ainda são considerados um alimento de baixa caloria. Você deve consumir de três a quatro porções de frutas por dia. A fibra que é encontrada em frutas e vegetais adiciona volume à dieta e ajuda você a se sentir completo com menos comida. Grãos Os cereais integrais são outra grande fonte de fibras na dieta e age como um supressor de apetite natural. Grãos integrais, como trigo, massas de trigo e arroz integral, podem fornecer fibras, vitaminas e minerais para a dieta. Embora não necessariamente sejam de baixa caloria, eles ajudam a encher-te mais do que grãos refinados, como pão magro ou massas. Você deve consumir 4-5 porções de grãos integrais por dia. Produtos Lácteos Segundo o Conselho Nacional de Laticínios, incorporando três porções de produtos lácteos magros podem ajudar a controlar o peso. Produtos com baixo teor de gordura incluem leite com baixo teor de gordura ou desnatado e iogurte desnatado. Um copo de leite desnatado fornece apenas 90 calorias. Carnes e Proteínas Carne e outras fontes de proteína podem contribuir com uma quantidade significativa de calorias para a dieta se não forem cuidadosamente escolhidas. Ao escolher carne você deve procurar cortes magros. Aves devem ser sem pele, devido à grande quantidade de gorduras e calorias na pele. O peixe é uma grande fonte de proteína e deve ser consumido pelo menos duas vezes por semana. Os ovos são também uma fonte de proteína com um menor teor de calorias e fornecer a mesma quantidade de proteína que uma onça de carne. Feijões secos são contêm baixo teor de gordura e são ricos em proteínas e fibras, ajudando a dar uma sensação de saciedade com quantidades menores. &nbsp;

## Sobre o Autor

Colaborador do blog <http://reeducacaoalimentar.org/>

Source: <http://www.artigopt.com>