

Estudos apresentam nutrientes e alimentos que podem ajudar a reduzir o apetite



Não se sentir saciado depois ou **entre as refeições** pode resultar em excessos na alimentação.

Felizmente, vários estudos mostram que comer certos nutrientes e alimentos pode ajudar a **reduzir o apetite** e manter uma sensação de estar sem fome que dura mais tempo.

Estes estudos foram revisados e sistematizados pela equipe da Dra. Linda Milo Ohr, do Instituto de Tecnologistas de Alimentos (EUA), em um artigo publicado na revista *Food Technology*.

1. Proteínas

Adicionar uma proteína ao café da manhã todos os dias pode contribuir para melhorar a saciedade e a qualidade da alimentação (Leidy, 2013). Outro estudo mostrou que o consumo diário de um lanche da tarde **com alto teor de proteína de soja** melhora o controle do apetite, a saciedade e reduz os lanches noturnos não saudáveis entre os adolescentes (Leidy, 2014). Soro de leite, soja, ervilha e ovos, todos contribuem para uma sensação de saciedade.

2. Grãos inteiros e fibras

Substituir o pão integral por pão de trigo refinado diminui a fome, eleva o nível de saciedade e dá menos vontade de comer (Forsberg, 2014). A aveia aumenta os níveis de hormônios ligados ao controle de apetite até quatro horas depois de uma refeição, ao contrário dos alimentos à base de arroz (Beck, 2009).

3. Ovos

Os ovos são uma das proteínas mais densas na categoria não-carne. Já foi demonstrado que a ingestão de um ovo no café da manhã ajuda a reduzir a fome entre as refeições (Vander Wal, 2005).

Comer um ovo por dia não aumenta o colesterol

4. Amêndoas e castanhas

As gorduras saudáveis presentes nas amêndoas diminuem a fome e melhoram a dieta e a ingestão de vitamina E (Almond Board of California, 2013). Pessoas que ingerem uma porção (42 gramas) de **amêndoas torradas** levemente salgadas todos os dias relatam maior saciedade sem aumento do peso corporal (Tan e Mattes, 2013).

5. Leguminosas

O grupo dos grãos da família das **leguminosas** inclui ervilhas, feijão, lentilhas e grão-de-bico. Eles são muito ricos em proteínas e pobres em gordura, e comprovadamente contribuem para uma sensação de plenitude após a refeição (Li, 2014).

6. Extrato de açafão

O extrato de açafão tem um efeito benéfico sobre o apetite, o humor e comportamentos relacionados com comer lanches fora de hora (Gout, 2010). Isto ajuda a reduzir os excessos alimentares ligados ao hábito ou ao estresse.

7. Óleo de pinhão coreano

Este tipo de azeite tem altos níveis de gorduras naturais saudáveis, que liberam o **hormônio da saciedade**, a colecistocinina (Einerhand, 2006).

Fonte: Diário da Saúde