

# SINTA-SE SATISFEITO COM COMIDAS NATURAIS

Descubra uma maravilhosa  
variedade de frutas e vegetais  
que você pode comer para se  
sentir satisfeito

*(Sem passar fome!)*



Sabemos que a fibra é valiosa na nossa dieta — e há vários motivos para isso:

- A fibra captura toxinas e as elimina do nosso corpo
- A fibra regula o intestino
- A fibra ajuda a manter estáveis os níveis de açúcar no sangue
- A fibra também proporciona a sensação de saciedade após comer... e é sobre isso que falaremos aqui.

Mas afinal, o que é “fibra”? É um tipo de carboidrato presente em alimentos de origem vegetal. Existem dois tipos: solúvel e insolúvel, e ambos ajudam a controlar o apetite.

A fibra solúvel se dissolve em água, incha e promove aquela sensação de estômago cheio. Esse inchaço também desacelera a digestão — o que é ótimo para o controle da fome.



Durante a digestão, a fibra solúvel se transforma em um gel no trato gastrointestinal, ajudando a absorver melhor os nutrientes e a eliminar o colesterol, reduzindo assim o risco de doenças cardíacas.

A fibra insolúvel, segundo o American Journal of Clinical Nutrition, reduz o apetite e a ingestão de alimentos no curto prazo. Além disso, diminui os níveis de glicose e colesterol no sangue.

## **O Que Comer Para Controlar o Apetite e Se Sentir Satisfeito?**

### **MAÇÃS**

Ricas em fibras e água. Contêm pectina, que evita picos de açúcar no sangue. Isso ajuda a evitar a sensação de fome repentina.

### **AMÊNDOAS**

Contêm gorduras saudáveis e têm mais fibra por porção do que outras nozes, promovendo maior saciedade.

## **ABACATE**

Tem 16g de fibra contra apenas 3g de uma porção equivalente de maçã. Também possui apenas 1g de açúcar versus 13g na maçã. No entanto, o abacate tem mais calorias (384 contra 65). Ainda assim, é uma ótima fonte de gordura saudável e fibra insolúvel.

## **FEIJÕES E LEGUMINOSAS**

Têm fibras solúveis e insolúveis, são ricos em proteínas e ótimos para o coração. Lentilhas vermelhas, em especial, são mais fáceis de digerir.

## **FRUTAS VERMELHAS (berries)**

Ricas em fibras e antioxidantes. Ajudam a eliminar toxinas, estabilizar o açúcar no sangue e fortalecer o sistema imunológico. Poucas calorias e ótimo substituto para doces. Destaques: açaí, amora, cranberry, goji, camu camu, framboesa etc.

## **COCO**

Contém 4 a 6 vezes mais fibra que o farelo de aveia. Ajuda no colesterol. Pode ser usado na forma de farinha.

## **OVOS**

Reduzem o hormônio grelina (que estimula a fome) e aumentam o hormônio PPY (que aumenta a saciedade). Rico em proteínas e pode controlar o apetite por até 36 horas.

## **FIGOS**

Altos em fibra solúvel e insolúvel. Contêm minerais como potássio, ferro, cálcio e magnésio. Também fornecem prebióticos e podem ter efeito laxativo (moderação é importante).

## **SEMENTE DE LINHAÇA (FLAXSEED)**

Suprime o apetite de forma significativa. Ideal comprar moída. A chia também é rica em fibras.

## **IOGURTE GREGO**

Duas vezes mais proteína que o iogurte comum. Baixo em açúcar e rico em cálcio. Ajuda na saciedade.

## **AVEIA**

Fonte rica em fibra solúvel e beta-glucana, que libera o hormônio CCK, suprimindo o apetite. Também reduz o colesterol.

## **SEMENTES DE ABÓBORA**

Ricas em fibras, proteínas, minerais e gorduras boas. Podem ser usadas em saladas, sopas ou vitaminas.

## **FRAMBOESAS**

Têm o dobro da fibra das maçãs e menos açúcar. (8g de fibra vs 3g na maçã; 5g de açúcar vs 13g).

## **CENTEIO (RYE)**

Alimentos com centeio integral aumentam a saciedade e reduzem a resposta de insulina, ajudando no controle da fome.

## **SOPAS**

Estudos mostraram que consumir sopas de baixa caloria antes da refeição reduz o total de calorias consumidas. Evite sopas cremosas.

## **VEGETAIS**

Alcachofras e ervilhas verdes são os campeões em fibras, seguidos por brócolis, folhas de nabo e couve-de-bruxelas cozidas.

## **VINAGRE**

Surpreendentemente, reduz o apetite e os níveis de açúcar e insulina após as refeições.

## **NOZES (WALNUTS)**

Estudo com ressonância magnética mostrou que comer nozes realmente aumenta a sensação de saciedade. Baixo carboidrato e rica em fibras.

## **ÁGUA**

Beber água antes das refeições ajuda a reduzir a quantidade de comida ingerida. Estômago cheio envia sinal de saciedade ao cérebro.

## **Por Que Isso É Importante?**

Pode parecer tentador usar pílulas ou produtos industrializados para obter esses benefícios. Mas alimentos naturais não causam danos ao fígado, rins ou metabolismo. Comida de verdade, cultivada de forma saudável, é boa para o corpo.