Dicas para as festas de fim de ano

Quem não fica ansioso para as festinhas de fim de ano??? É sempre uma delícia reunir a família, amigos, confraternização, encontros alegres. Com tantas comemorações, a quantidade de comidas e bebidas excede nesse período.

Mesmo entre as pessoas mais disciplinadas, preocupadas ou equilibradas com o controle alimentar, nesta época do ano apresentam uma tendência a 'dar' aquela relaxada. Afinal neste período, todas as reuniões são regradas por comida e bebida deliciosas e bem calóricas. Por isso, é importante alguns cuidados que podem deixar o corpo preparado para estes 'exageros'.

Sem restrições severas e sem abandonar bons hábitos, é possível preparar o metabolismo de maneira saudável para as festividades de final de ano. Por fim, vale lembrar que os drinques e outras bebidas têm alto grau de calorias. Por isso, vale a pena tentar escolher as menos calóricas e consumir com moderação. Isso porque, no organismo o álcool age no fígado, que funciona como uma espécie de filtro do nosso organismo. A dica é sempre intercalar os drinks com a ingestão de água pura.

Prepare o organismo para as festividades!

Escolhas Inteligentes nas Ceias:

Monte um prato bem colorido e evite repeti-lo.

Saladas:

Opte pelas opções que tem menos molhos e cremes. Capriche nas quantidades das saladas pois as fibras tem papel fundamental na sensação de saciedade, saúde intestinal e gorduras.

Carnes:

Procure fazer mais assados e grelhados do que os fritos. O Peru tende a ser menos gorduroso do que o Tender e o Pernil. Mas não abuse.

Carboidratos (cereais):

mesmo não sendo os integrais, batata doce etc, você ainda assim deve consumi-los. Um pouquinho das suas comidinhas preferidas não tem problema, mas procure não exagerar nas porções e não repita o prato.

Sobremesas:

Não precisa restringir a tão deliciosa sobremesa. Coma sem culpa, mas coma apenas 1 porção da sobremesa, escolha a que melhor lhe agrada, não vá experimentar todas. Uma boa dica : é tomar um

copo de água antes da sobremesa isso ajuda na saciedade.

Mastigue bem:

A Boa digestão começa pela boca. A mastigação é a sinalização para que nosso cérebro prepare nosso trato digestivo para uma boa digestão (enzimas, ácido do estomago, etc). É também através da mastigação que faz com que o hormônio da saciedade (Leptina) seja liberado e você tenha aquela sensação de que “está satisfeito”.

Compensar o exagero:

Não pule refeições no decorrer do dia para compensar nos encontros. Infelizmente nosso corpo não entende estas compensações. Toda caloria em excesso vai virar gordura no seu corpo, e pular outras refeições não fará com que seu corpo gaste aquela caloria acumulada, afinal pra acontecer a lipólise (quebra de gordura) existe uma série de etapas fisiológicas pra que esta gordura acumulada se transforme em energia (ATP).

Vamos algumas dicas saudáveis.

- **Faça atividades físicas**

Se você ainda não reservou um tempo na agenda para se dedicar aos exercícios físicos, este é o momento. As festas de fim de ano podem ser a motivação para perder aqueles quilinhos indesejáveis, ou se já pratica, vale aproveitar para intensificar os treinos nessa época para evitar os quilos a mais.

Além de dar mais disposição, a atividade física diminui a ansiedade, melhora a qualidade do sono e evita hábitos alimentares compulsivos. Além disso, um treino mais intenso antes das festas vai acelerar o metabolismo e ajudar a queimar calorias por mais tempo.

Mantenha uma alimentação saudável, não é necessárias as dietas rigorosas ou que não se aplicam ao seu estilo de vida. Além de causar riscos à saúde, como problemas gastrointestinais e fraqueza, as restrições alimentares levam a um aumento das reservas de gordura no organismo.

Além disso, ficar muitas horas sem comer, com o intuito de aproveitar na comemoração, é um grande erro. Isso pode surtir efeito contrário, pois, ao chegar à festa, a pessoa acaba exagerando na comida. Por isso, o melhor é chegar satisfeito para festejar moderadamente.

A dica é comer a cada três horas e dar preferência a alimentos saudáveis e mais leves, como frutas, legumes, vegetais, proteína magra e muito líquido. Evite ainda gordura e doces em excesso. Outra medida é apostar em uma dieta rica em fibras, como os alimentos integrais, que ajudam a manter a saciedade.

- **Beba bastante água**

É natural o organismo confundir a sede com a fome, levando-nos a comer quando apenas precisamos tomar água. Assim, além de manter a hidratação, beber bastante água ao longo do dia ajuda no controle da fome. Com isso, se mantém o bom funcionamento de todas as funções do corpo, proporcionando a sensação de saciedade e evita exageros ao comer. A ingestão de bastante líquido também no dia seguinte, principalmente se abusar nas comemorações. Muita água e chás termogênicos e diuréticos — como chá de canela, chá-verde, de abacaxi, por exemplo vão ajudar na recuperação.

- **Controle os excessos durante as festas**

Os eventos sociais de fim de ano não precisam ser motivo para desregular um estilo de vida saudável. É possível conciliar as duas coisas, sem abrir mão dos prazeres do banquete ou do seu bem-estar. Para aproveitar as festas sem exagero, alimente-se adequadamente. Comece com as proteínas, que contribuem para dar saciedade. E consuma bastante vegetais, que têm poucas calorias e ajudam você a se sentir satisfeito. Assim, aquela vontade irresistível dos alimentos gordurosos e das sobremesas mais doces vai diminuir.

- **Quais as bebidas mais calóricas?**

A quantidade de calorias de cada bebida pode variar de fabricante para fabricante, mas, para quem quiser ter uma noção das que são mais ou menos calóricas, confira os valores aproximados na relação à seguir:

- 350 ml de cerveja: 150 calorias
- 125 ml de vinho branco doce: 180 calorias
- 125 ml de vinho branco seco: 110 calorias
- 125 ml de vinho rosé: 92 calorias
- 125 ml de vinho tinto seco: 109 calorias
- 125 ml de espumante: 85 calorias
- 20 ml de vodca: 50 calorias
- 100 ml de uísque: 240 calorias
- 30 ml de gim: 60 calorias
- 50 ml de rum: 109 calorias
- 20 ml de licor: 70 calorias
- 50 ml de cachaça: 121 calorias

Obs: Evite ao máximo o consumo das bebidas alcoólicas. Elas são calóricas, facilitam a retenção hídrica (inchaço) e ainda aumentam as gordurinhas do seu corpo. Fique atento a quantidade e qualidade dos alimentos nessa época do ano. Essa emoção das festas não pode ser confundida com a razão de manter uma vida saudável! Aproveite as festas com moderação e seja sempre feliz!

Boas festas!

Ingrid Lopes kelmer

Nutricionista materno infantil

Cuidando da saúde da mulher, gestante e da criança de forma preventiva,natural e com amor .

https://www.foconanoticia.com.br/noticia/6411/dicas-para-as-festas-de-fim-de-ano em 24/04/2024 01:33