

DESINTOXICAÇÃO

Hora de dar adeus às toxinas

Excesso de álcool e gorduras ruins trazem prejuízos ao organismo

ANDRÉ LEITE
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

As festas de fim de ano já ficaram no passado. O que restou foi o resultado dos excessos com a alimentação e com o consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Exageros que alguns ainda se permitem porque, no fim das contas, é verão, tempo de férias e tudo é motivo para comemorar.

O fato é que quem ainda não começou a se preocupar com os efeitos desses excessos, logo, logo vai começar. Afinal, quem consegue conviver com sinais de inchaço, sensação de cansaço, dores de cabeça, desconforto abdominal e gases?

Segundo Cibele Regina Laureano Gonsalves, nutricionista e diretora do Departamento de Nutrição Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo, esses efeitos se devem ao acú-

ser com o consumo da carne, mas com o exagero do sal e de acompanhamentos, como maionese, pães de alho e outros.

De acordo com a nutricionista Mariana Ferri D'Ávila, esses alimentos colaboram para o acúmulo de toxinas e, embora o organismo tenha a capacidade natural de eliminá-las, existe a

possibilidade de comprometimento do processo metabólico.

“Esse processo de ‘limpeza’ é constante, porém, se sobrecarregado de substâncias nocivas, pode começar a alterar o bom funcionamento de órgãos importantes, como rins, fígado, intestino e o organismo como um todo”, afirma Mariana.

A nutricionista explica que o acúmulo de toxinas pode alterar o processo de absorção de nutrientes, pelo mal funcionamento do intestino. O consumo excessivo de gorduras ruins ainda pode comprometer o fígado e a vesícula biliar.

“Por isso, o ideal é que os excessos sejam esporádicos,

no máximo duas refeições na semana. E no dia seguinte, a alimentação deve ser mais leve, natural e com uma boa hidratação”, sugere. ●



Comente esta reportagem no site www.ovale.com.br

SEM DESCULPAS

Os excessos devem ser esporádicos, no máximo duas refeições por semana e não finais de semanas inteiros

mulo de toxinas no corpo.

“A alimentação adequada no período pós-festas é fundamental para auxiliar o organismo a eliminar essas toxinas e garantir o restabelecimento do bom funcionamento das funções orgânicas e evitar o tão temido ganho de peso”, afirma.

Vilões. Os maiores vilões relacionados à nutrição, e muito presentes nessa época do ano, são as bebidas alcoólicas, os sorvetes, as frituras – como pastéis e porções consumidos na praia – aliados ao baixo consumo de água. No caso do churrasco, a atenção não deve



Para eliminar as toxinas acumuladas durante as festas de fim de ano, o ideal é apostar em uma dieta detox, com alimentos de cor verde escura

ESCOLHA CERTA

Mocinhos e vilões para a sua dieta detox

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Escolher os alimentos certos é fundamental na hora de encarar uma dieta de desintoxicação. Especialistas dão algumas dicas.

É importante evitar alimentos com alto teor de açúcar, carboidrato simples, pobre em fibras, pouca proteína, rico em conservantes e corantes artificiais, pouca gordura boa e rico em gordura ruim, produtos in-

dustrializados com corantes e conservantes, farinha branca, refrigerantes e bebidas alcoólicas, substâncias artificiais (mesmo as diet, light, zero) e café.

Por outro lado, é importante consumir bastante água,

água de coco, isotônico natural, orgânicos, alimentos de cor verde escura, frutas cítricas, alimentos ricos em potássio, termogênicos e carnes magras, de preferência grelhadas, assadas ou cozidas. ●