

A IMPORTÂNCIA DA INGESTÃO DE LÍQUIDOS NO VERÃO

O verão é época de intenso calor e as pessoas tendem a suar mais do que em outras estações. Por isso, o risco de desidratação aumenta, já que as perdas são mais intensas. Assim, é fundamental que líquidos sejam ingeridos com maior regularidade.



Se houver prática de atividade física, comum no período de férias, a necessidade de água aumenta para repor as perdas com a transpiração. Muito da água perdida vem do sangue, levando a uma diminuição do fluxo sanguíneo, podendo prejudicar a função cardiovascular. Se o exercício for intenso, a reposição de líquidos deve ser frequente.

O que muitos não sabem é que os líquidos podem ser grandes aliados no emagrecimento. Eles promovem a saciedade ao favorecer a distensão gástrica, ou seja, a sensação de estômago “cheio”, principalmente se for ingerida cerca de 30 minutos antes das principais refeições, favorecendo a redução do consumo de calorias.

Vale lembrar que não devemos esperar sentir sede para ingerir líquidos.

A água ajuda ainda a hidratar o bolo fecal, auxiliando na eliminação de metabólitos tóxicos do organismo. Isso se reflete em uma pele mais bonita e no melhor funcionamento do intestino.

Água

A água é um líquido insípido, inodoro e incolor, não possui calorias e é fonte de minerais. O consumo de água deve ocorrer durante todo o dia, uma boa dica é sempre ter uma garrafinha com você, no carro, no trabalho, em casa e na academia. Se você não gosta de água pura, crie uma versão aromatizada colocando folhas de hortelã, alecrim, rodela de laranja ou limão.

Chás

Depois da água, o chá é a bebida mais consumida em todo o mundo. Entre as infusões mais apreciadas podemos destacar: camomila, erva cidreira, erva doce, hortelã, menta e maracujá. Para auxiliar no emagrecimento os mais usados são aqueles preparados a partir da *Camelia sinensis*, como os chás verde e branco, que atuam acelerando o metabolismo. Os chás não devem ser adoçados, para dar sabor pode-se adicionar canela em pau, cravo, rodela de laranja e tangerina. Experimente usar também cascas de maçã e limão, pedaços de morango, abacaxi e outras frutas.



Sucos de Frutas

São ricos em vitaminas e minerais, além de refrescantes, fornecem energia e hidratam. Devem ser consumidos ao longo do dia, mas não em substituição a água. São inúmeras possibilidades de combinações de frutas para preparo de sucos naturais, mas se você prefere uma opção já pronta, em função da praticidade, opte por aqueles sem conservantes e sem adição de açúcar, estes podem ser encontrados em diversos sabores: limonada, suco de laranja, suco de uva, açaí com morango, maçã e guaraná, mamão com laranja, maçã e banana. Outra excelente opção é o suco de cramberry, uma fruta vermelha, que possui potente ação antioxidante, auxiliando no retardo do envelhecimento precoce da pele.

Bebidas Isotônicas

São utilizados por praticantes de atividades físicas para repor água e sais minerais perdidos através da transpiração. Possuem formulação semelhante ao plasma o que facilita a sua absorção.

Fonte consultada: Rede Mundo Verde- Nutrição

