**Abacate Ajuda a Emagrecer Ou Isso É Mito?**

Olá pessoal, escrevo hoje sobre uma conversa que ainda persiste a respeitodas dietas - a crença simplista de que engordamos apenas por comer gordura. A maneira que os ácidos graxos que consumimos em nossa dieta influenciam para ganhar ou perder peso é muito mais complexa do que isso. O fato é que, as gorduras contidas em alguns alimentos podem ser boas. Por exemplo, o **abacate ajuda a emagrecer**. Entenda como.

**Será que gordura faz engordar?**

Nos últimos anos tem-se questionado se as gorduras saturadas são realmente as vilãs da história. Na verdade, culpadas, não apenas do ganho de peso, mas também de sérios problemas de saúde, como doenças cardíacas, são as gorduras trans e hidrogenada encontradas na margarina e no óleo vegetal usados em muitos alimentos processados.

Há também evidências de que o aumento maciço nos carboidratos refinados é um gatilho muito mais eficaz para o ganho de peso, e eles, e não a gordura saturada, estão por trás dos níveis gigantescos de [obesidade](http://alimentosparaperderpesorapido.com/quer-perder-peso-evite-estes-alimentos/) e doenças relacionadas.

Se você quiser conhecer os alimentos comuns que realmente causam ganho de peso e como usar certos tipos de gorduras para parar de sentir fome e estimular a queima de gordura, encare a dieta de forma diferente.

**Como melhorar o metabolismo?**

Voltar ao melhor peso não é somente contar calorias ou a quantidade de exercícios. Não se trata só de comer menos e também não é necessário passar fome. Pode ser simples, basta comer os alimentos certos nas horas certas e chegará ao seu [metabolismo](http://alimentosparaperderpesorapido.com/9-alimentos-que-aceleram-o-metabolismo-naturalmente/) ideal para uma perda de peso efetiva.

Um dos alimentos que reforçam o seu metabolismo é o **abacate** com seus altos níveis de gorduras monoinsaturadas benéficas, fibras e proteínas. Por isso, é interessante aumentar o consumo desta fruta em sua dieta para emagrecer.

**As gorduras monoinsaturadas e as calorias do abacate**

Enquanto o abacate possui teor relativamente alto de calorias - cerca de 160 em 100 gramas da fruta, mais de dois terços dessas calorias vem do ácido oleico monoinsaturado. Estudos têm demonstrado que as gorduras monoinsaturadas como o ácido oleico são muito mais propensas a serem utilizadas pelo corpo como fonte de energia de combustão lenta do que a gordura saturada.

**Benefícios do abacate para a dieta**

O aumento da ingestão de gorduras monoinsaturadas promove uma melhoria significativa na sensibilidade à insulina e controle glicêmico - um fator importante no ganho de peso e diabetes em desenvolvimento.

Como um benefício adicional à saúde, uma dieta rica em ômega 9, da qual o abacate é uma das melhores fontes, tem demonstrado a capacidade de reduzir os níveis sanguíneos do "mau" colesterol e ao mesmo aumentar o "bom" colesterol.

A ômega 9 também ajuda na absorção de vitaminas lipossolúveis e antioxidantes dos alimentos consumidos.

Os benefícios do abacate para a saúde são bastante surpreendentes. Por exemplo, quando consumido com folhas verdes em uma salada ou com legumes antioxidantes como a abóbora, pode melhorar significativamente a assimilação dos elementos nutritivos destes alimentos.

**Perder peso sem passar fome**

Além dos benefícios óbvios para a saúde com a obtenção de mais vitaminas e antioxidantes, a forma como o abacate melhora a absorção de nutrientes em uma refeição também pode ajudar a reduzir a fome.

Isso ocorre porque o sentimento de fome está, muitas vezes, associado a outras razões além da necessidade real por mais comida.

Em primeiro lugar, muitos de nós não bebemos água o suficiente, somos relativamente desidratados e acabamos confundindo fome com sede. Da próxima vez que estiver com fome, experimente tomar um copo de água, principalmente, antes de qualquer lanche salgado que só poderia aumentar essa desidratação.

Em outros momentos, mesmo quando tiver comido há pouco tempo, a sensação de fome será a forma do seu corpo tentar obter mais dos nutrientes de que necessita, que não foram fornecidos na última refeição.

Ao comer mais alimentos saudáveis ​​como, abacate, amêndoas e outros citados neste site, você estará menos propenso a sentir fome novamente pouco tempo depois de ter comido.

No caso de abacate, com seu sabor amanteigado, gorduras monoinsaturadas saudáveis, alto teor de fibras, bons níveis de proteínas e hidratos de carbono particularmente baixos, você tem um alimento que aumenta significativamente a saciedade, ou seja, a sensação de satisfação depois de comer.

**Abacate, perda de peso e insulina**

Entre muitas outras coisas importantes, a insulina é o hormônio poderoso que remove o excesso de glicose do sangue. Ela armazena esse excesso de glicose em pequenas quantidades no fígado e nos músculos, mas uma vez que eles estejam cheios, o excesso vai para as células de gordura adiposa da sua cintura.

Para piorar a situação, este processo de armazenamento de carboidratos como gordura leva regularmente para baixo o nível de açúcar no sangue. Isso estimula mais fome de carboidratos e o processo se repete.

Podemos chamar isso de montanha russa de insulina por razões óbvias. Mas, você deve se perguntar, será que esses picos de açúcar realmente justificam a fome constante e o ganho de peso pelo qual muitos sofrem todos os dias?

O único bom momento para uma grande refeição de carboidratos é à noite, antes do exercício pesado, se o seu nível de condicionamento físico já for elevado. Para a maioria de nós, há um nível de energia mais estável e uma perda de peso natural e eficaz em um plano de alimentação baixo em carboidratos de alto índice glicêmico como grãos. Em vez disso, devemos basear as refeições em legumes nutritivos, fontes saudáveis ​​de proteína e gorduras benéficas, como as encontrados no abacate.

O [café da manhã](http://alimentosparaperderpesorapido.com/tomar-cafe-da-manha-ajuda-a-perder-peso/) é realmente a refeição mais importante do dia para a perda de peso. Comendo abacate, você pode começar seu dia matando a fome e evitando a necessidade de comer por muito mais tempo do que se tivesse consumido torradas ou cereais.

**Precauções**

Parece bula não é? Mas é importante informar que, caso tenha alergia ao látex, banana, tomate, kiwi ou castanha pode significar predisposição a uma reação cruzada se comer abacate. Tenha cuidado, especialmente se for alérgico ao látex. O abacate tem potencial para causar uma reação anafilática. Se, ao comer abacate, ocorrer inchaço na boca, urticária, dificuldade para respirar ou dificuldade para engolir, procure os cuidados médicos de emergência.

Ressalto que, este artigo é apenas um informativo. Antes de seguir qualquer dieta ou programa alimentar, é importante buscar orientações de um profissional que vai avaliar as suas necessidades particulares.

Espero que a informação tenha sido útil. Um abraço e até a próxima!