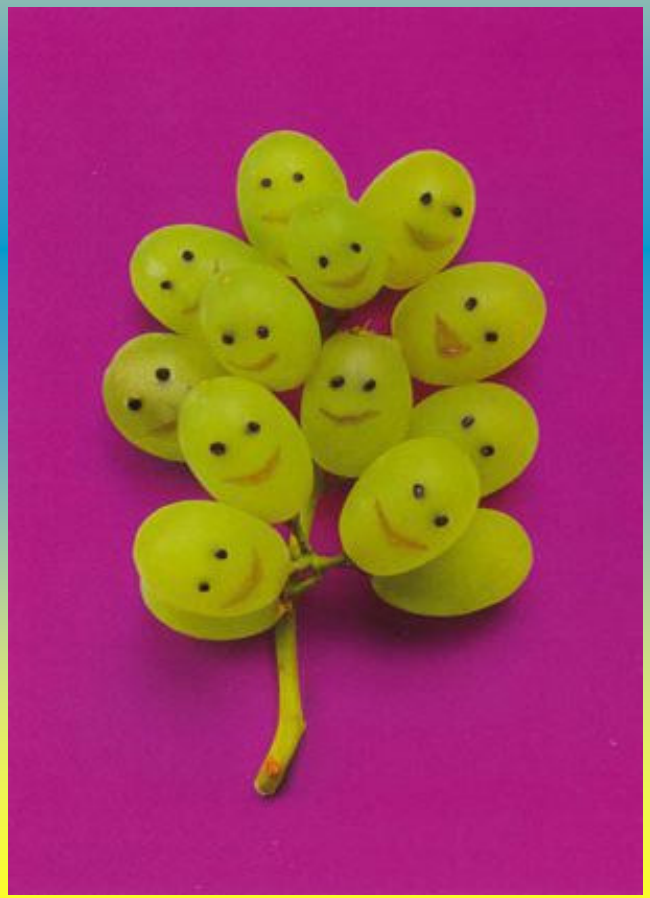
APRENDA MAIS UMA!

Fruta é o mais perfeito alimento, gasta uma quantidade mínima de energia para ser digerida e dá ao seu corpo o máximo retorno.



Ligar

o

som

O único alimento que faz o seu cérebro trabalhar é a glicose.

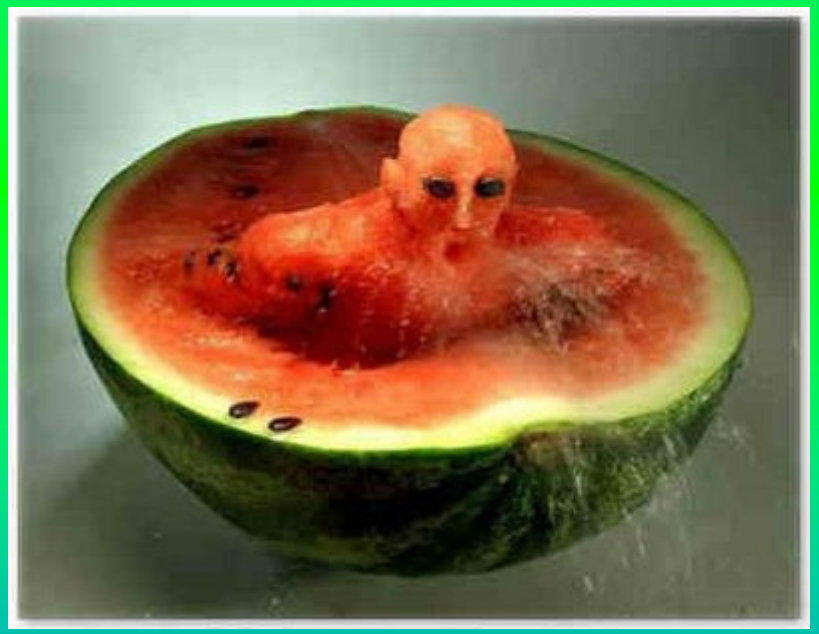
A fruta é principalmente frutose (que pode ser transformada com facilidade em glicose), é na maioria das vezes
90-95 % de água. Isso significa que ela está a limpar e a alimentar ao mesmo tempo.

O único problema com as frutas é que a maioria das pessoas não sabe como comê-las de forma a permitir que o corpo use efectivamente os seus nutrientes.

Devem comer-se as frutas sempre com o **ESTÔMAGO VAZIO**. Porquê? **A razão é que as frutas não são, em princípio, digeridas no estômago: são digeridas no intestino delgado.**

As frutas passam rapidamente pelo estômago, dali indo para o intestino, onde libertam os seus açúcares. Mas se houver carne, batatas ou amidos no estômago, **as frutas ficam presas e começam a fermentar.**

Já comeu alguma fruta à sobremesa, após uma lauta refeição, e passou o resto da noite arrotando aquele desconfortável sabor restante? É porque não a comeu da maneira adequada. Deve comer-se fruta sempre com o estômago vazio.



A melhor espécie de fruta é a fresca ou o sumo feito na altura de beber. Não deve beber sumo de lata ou de recipientes de vidro. Porque não? Porque a maioria das vezes o sumo foi aquecido no processo pelo qual o recipiente é vedado e a sua estrutura tornou-se ácida.

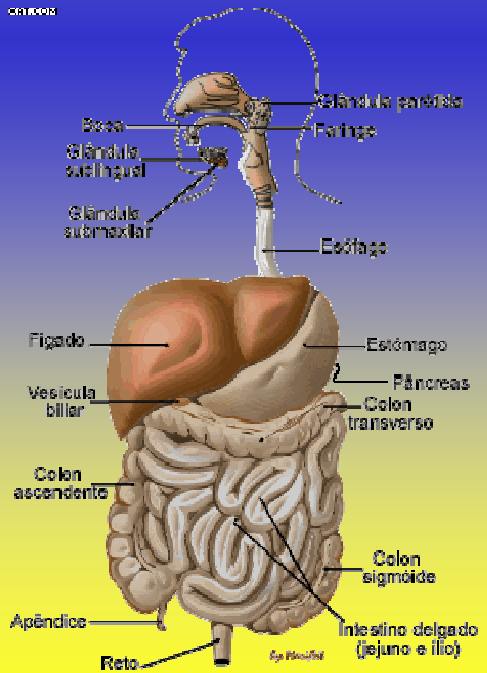
Quer fazer a mais valiosa compra que possa?
Compre uma centrifugadora. Pode ingerir o sumo extraído na centrifugadora como se fosse a fruta, com o estômago vazio. E o sumo é digerido tão depressa que pode comer uma refeição quinze ou vinte minutos mais tarde.

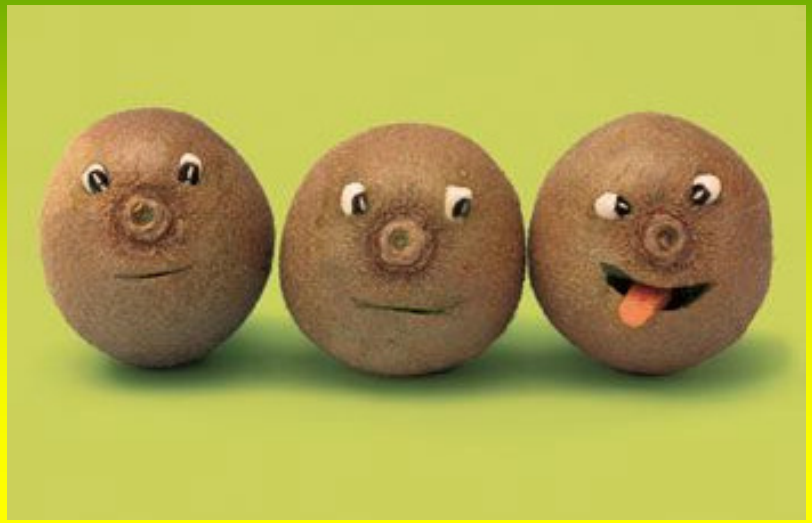
O dr. William Castillo, chefe da clínica de cardiologia Framington, de Massachusetts, declarou que fruta é o melhor alimento que podemos comer para nos protegermos contra doenças do coração.

As frutas contêm bioflavinóides, que evitam que o sangue se torne espesso e obstrua as artérias.
Também fortalecem os vasos capilares, e os vasos capilares fracos quase sempre provocam hemorragias internas e ataques cardíacos.

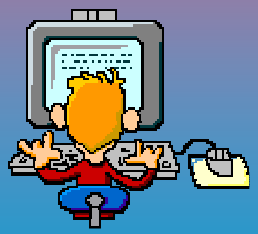
Os chineses e os japoneses bebem chá quente (de preferência chá verde) durante as refeições. Nunca água gelada ou bebidas geladas. Devíamos adoptar este hábito!

Líquidos gelados durante e após as refeições solidificam os componentes oleosos dos alimentos, retardando a digestão. Reagem com os ácidos digestivos e serão absorvidos pelo intestino mais depressa do que os alimentos sólidos,
demarcando o intestino e endurecendo as gorduras, que permanecerão por mais tempo no intestino.





Daí o valor de um chá morno depois de uma refeição.
Facilita a digestão e amolece as gorduras para serem expelidas
mais rapidamente, o que também ajuda a emagrecer.

FIM!!

OBRIGADO PELOS OUVIDOS..