

# 10 razões para incluir a aveia na dieta

TEXTO E FOTOS: REVISTA ATLETISMO

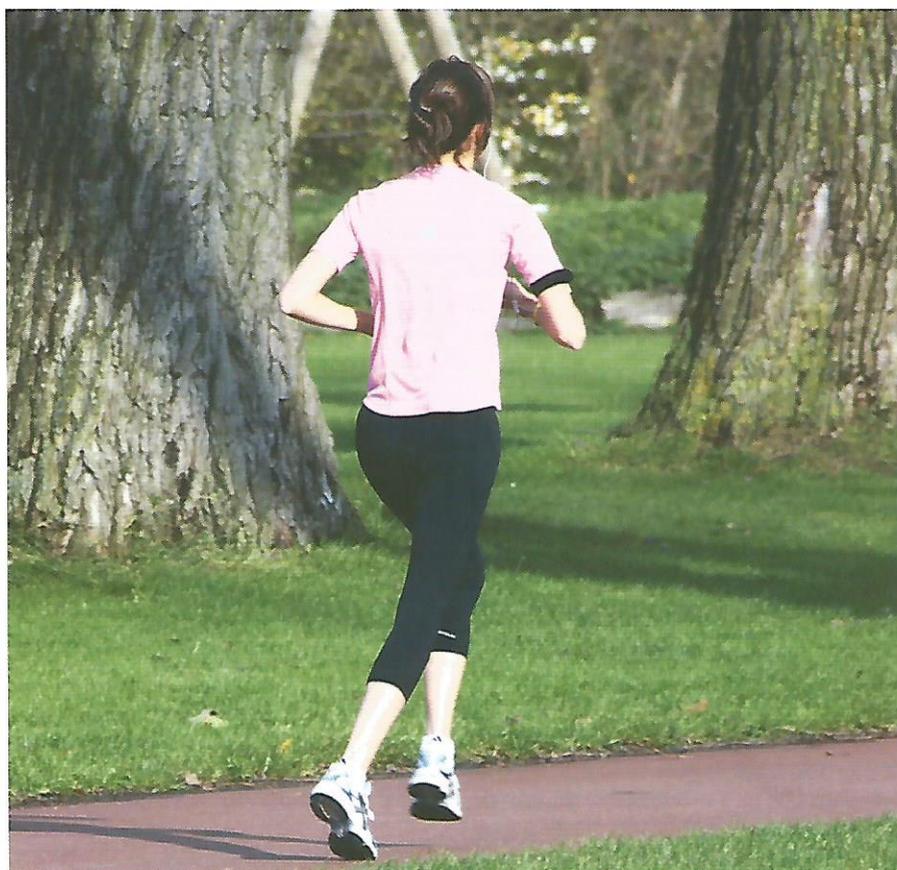
**A**LIADA da dieta de muitas pessoas que visam a perda de peso, a aveia é também ótima para quem corre, já que tem um processo digestivo lento (é um carboidrato composto) e é capaz de liberar energia aos poucos para o organismo. Isso faz com que a procura energética seja contínua durante provas e treinos, sendo um benefício excelente para corredores.

O ideal é que o seu consumo seja de forma regular. Por ser um alimento prático, o cereal pode ser misturado em vitaminas e frutas, como a banana. Adicionar a aveia a bolos, pães e biscoitos também é uma boa ideia.

Além disso, é opção para os lanches entre as refeições, já que os nutricionistas recomendam realizar lanches intermediários entre as refeições para evitar que o estômago fique vazio durante muito tempo, evitando a fome exagerada e os excessos.

Eis dez boas razões para incluir o cereal na sua dieta:

- 1** É fonte de fibras, sendo que duas colheres de sopa de aveia fornecem 2,9 g (12% valor diário recomendado de ingestão desse nutriente). Recomenda-se a ingestão de 25 g de fibras por dia.
- 2** Ajuda na redução do colesterol, já que é fonte natural de beta-glucanas, fibras solúveis capazes de reduzir o colesterol.
- 3** Ajuda no controle glicêmico devido às suas quantidades significativas de fibras, promovendo o retardamento da digestão e da



Além de ser ótima aliada da perda de peso, a aveia também é boa opção para quem corre

- absorção dos carboidratos ingeridos, o que impede picos glicêmicos após as refeições.
- 4** Ajuda no bom funcionamento do intestino, pois as fibras são benéficas para a função intestinal. Elas reduzem o tempo que o alimento leva para ser digerido e eliminado.
- 5** Auxilia no alívio da constipação, também por ser rico em fibras solúveis, o que retarda o esvaziamento gástrico. No entanto, para que o benefício da ingestão de fibras seja aproveitado, é necessário que seja acompanhado de líquidos, principalmente água.
- 6** Retarda o processo digestivo, prolongando a sensação de saciedade.
- 7** Importante fonte de energia, a aveia está na base da pirâmide alimentar, sendo um alimento rico em carboidratos. Por isso, ela pode ser consumida em diferentes momentos do dia, fornecendo energia para a sua corrida.
- 8** Faz bem para o coração por ser um alimento funcional que conta com beta-glucana. Ele ajuda na redução do colesterol total e do
- colesterol mau, importantes fatores de risco para doenças do coração.
- 9** É um alimento nutritivo por ser um cereal pouco processado, o que garante a integridade do grão, mantendo o seu teor de vitaminas e minerais. Possui as vitaminas B1, B2 e E, que auxiliam na formação e na longevidade das células e são necessárias para a digestão apropriada, para a absorção dos alimentos, para a síntese de proteínas e para o metabolismo de carboidratos e lipídeos. Além disso, ainda ajudam no ganho de massa muscular, na melhoria da capacidade do sangue em transportar oxigênio e na diminuição da ansiedade. Conta, também, com os minerais ferro e magnésio, essenciais para a vida e que atuam, principalmente, na síntese das células vermelhas do sangue e no transporte do oxigênio para todas as células do corpo.
- 10** Uma dieta saudável, rica em fibras e cereais, auxilia no controle do peso.