



ID: 75188020

29-05-2018

NUTRIÇÃO



João Pedro Brás
Nutricionista FITNESS HUT
mais em: <https://www.fitnesshut.pt/nutrihut/>

Vantagens e desvantagens para a saúde

A MODA DOS BATIDOS

Ao pequeno-almoço ou como substituto de uma refeição, são muitas as formas como podem ser incorporados numa dieta. Conheça os seus benefícios e quais os melhores alimentos que se devem usar.

Fotos: Shutterstock; Fonte: Made By Choices



Considera-se um batido o resultado da trituração dos legumes e/ou fruta inteiras com um líquido. Estes podem ser feitos num processador de alimentos, num liquidificador ou até mesmo com uma varinha mágica. Ao contrário do sumo, no batido

aproveitamos toda a polpa, contendo assim todas as fibras do alimento.

As combinações podem ser as mais variadas e são mais diversificadas do que os sumos. O conselho que posso dar é utilizar um legume ou dois no máximo, principalmente os verdes, senão o batido fica com um sabor muito intenso. Em relação às frutas, uma ou duas variedades é o ideal, mas é importante que esteja bem madura para garantir um sabor mais doce. Podem também usar-se proteínas, cereais e até gorduras saudáveis. **M**

Vantagens

- Conseguimos ingerir o alimento na sua totalidade.
- Podem usar-se inúmeras combinações com outros alimentos, além dos vegetais e frutas (sementes, proteínas em pó, manteigas de oleaginosas, fruta congelada, etc), bem como líquidos (leite, iogurte líquido, água de coco, bebidas vegetais, chá, água).
- Legumes que geralmente têm um sabor mais amargo, como o caso das couve, quando misturados com uma fruta doce e bem madura, adquirem um sabor bastante agradável, o que é ideal para quem não gosta de os consumir *in natura*.
- Como têm toda a fibra dos alimentos, a digestão é mais lenta, logo a sensação de saciedade é mais prolongada
- São mais práticos para o dia-a-dia.

Desvantagens

- Como são muito ricos em fibras, podem provocar alguns gases e desconforto intestinal (vai depender de cada organismo e das combinações de alimentos).
- Alguns alimentos, como cenouras e talos mais rijos, são difíceis de triturar e nem sempre se consegue um líquido cremoso.
- O sabor dos vegetais nem sempre é o mais agradável e, se a combinação com frutas maduras não for bem feita, o batido pode ficar com um sabor estranho e difícil de beber.