



O grande número de informações disponíveis, muitas vezes, acaba nos confundindo e não ficamos sabendo as verdades sobre as gorduras.

A gordura é tida como a grande vilã na atualidade. Todo mundo vive querendo queimá-la, porém pode ser que você ainda acredite em algumas mentiras sobre esse tema. Se quiser aprender mais para não ser enganado, leia os 5 erros mais comuns!

Óleos vegetais engordam menos

Todos os óleos são gorduras e fornecem 9kcal/g, sejam de origem vegetal ou animal e, por isso, ajudam a engordar se forem consumidos em excesso.

2. Margarina é melhor que manteiga

Por ser de origem vegetal, há quem acredite que a margarina seja uma opção melhor, entretanto, para solidificar uma gordura vegetal (como o óleo de girassol ou de milho), é necessário que ela passe por um procedimento de hidrogenação que converta as gorduras “cis”, consideradas saudáveis, em “trans”, que não são benéficas.

3. Quanto mais escuro for o azeite, mais puro ele é

A cor do azeite não indica sua qualidade, ela varia conforme o tipo de azeitona e o momento da colheita.

4. As gorduras são prejudiciais à saúde

Elas são necessárias para o bom funcionamento do organismo, pois participam da produção de hormônios, da absorção de vitaminas lipossolúveis e de várias outras funções do organismo. Algumas pessoas possuem problemas de saúde ou fatores de risco que demandam um consumo menor de gorduras, que deve ser orientado por nutricionista, contudo dificilmente elas serão totalmente excluídas do cardápio.

5. Para emagrecer, é preciso reduzir o consumo de gorduras

Tudo depende do tipo de dieta e de hábitos que a pessoa segue. Em dietas low carb, por exemplo, é até necessário aumentar um pouco o consumo de gorduras para ter mais energia, mas tudo de forma equilibrada com outros nutrientes. Pesquisas recentes mostram, aliás, que a gordura saturada (proveniente principalmente de alimentos de origem animal) não é a vilã de doenças do coração ou obesidade.

Além disso, é preciso ter atenção aos produtos industrializados com “0% de gorduras”: geralmente, eles têm o acréscimo de outros ingrediente para compensar o sabor.

Fonte: lifestyle.r7