

Queridinhos da dieta!

Conheça os melhores chás para perder peso com saúde

Texto: Juliana Borges | Design: Angela A. Soares

Feitos com ervas, frutas, raízes ou condimentos, os chás são bebidas ideais para quem está em busca da barriga chapada. Isso porque, além de saborosos, eles possuem propriedades que auxiliam no bom funcionamento do organismo, dependendo dos ingredientes que contêm. Por isso, a médica nutróloga e ortomolecular Tamara Mazaracki separou 7 chás que prometem turbinar o processo de emagrecimento e, de quebra, levar inúmeros benefícios para o seu corpo. Aposte nessas delícias e aproveite os resultados!

MODO DE PREPARO

Ferva a água, desligue o fogo e acrescente o restante dos ingredientes. Abafe por 2 a 3 minutos, coe e beba em seguida.

Para fazer o chá de hibisco com canela, ferva a água com o pauzinho de canela por 2 minutos, desligue o fogo e coloque as flores de hibisco. Abafe por mais 3 a 5 minutos, coe e beba em seguida.



CHÁ PRETO

Ingredientes:

- 1 copo (200ml) de água
- 1 colher (chá) de folhas de chá preto

Diurético e termogênico

O chá preto auxilia na eliminação de toxinas devido a sua ação diurética, e também ajuda a queimar calorias por causa do efeito termogênico. “O melhor horário para consumi-lo é pela manhã e logo após o almoço, devendo ser evitado à noite, já que é rico em cafeína e pode causar insônia”, explica Tamara.



CHÁ VERDE

Ingredientes:

- 1 copo (200ml) de água
- 1 colher (chá) de folhas de chá verde

Antioxidante e termogênico

O chá verde é derivado da mesma planta que o chá preto, a *Camellia sinensis*. Ele possui alta concentração de antioxidantes, além de ação diurética e termogênica. “Os antioxidantes ajudam a manter a saúde em alta, e corpo saudável perde peso de forma mais fácil”, completa a profissional.



CHÁ DE HIBISCO COM CANELA

Ingredientes:

- 1 copo (200ml) de água
- 1 pauzinho de canela
- 1 colher (chá) de flores de hibisco

Bloqueador de carboidratos

Beber chá de hibisco com canela ajuda a reduzir a absorção de açúcar (glicose) dos carboidratos ingeridos na alimentação. “Este chá bloqueia a amilase, enzima que quebra os carboidratos e facilita a entrada de açúcar na corrente sanguínea”, afirma Tamara. Segundo a profissional, sem a amilase, uma parte dos carboidratos passa diretamente pelo intestino e é eliminada. Essa ação ajuda a perder peso e a prevenir o diabetes.



CHÁ DE GENGIBRE

Ingredientes:

- 1 copo (200ml) de água
- 3 rodela de gengibre

Queimador de gordura

Poderoso termogênico, o gengibre acelera o metabolismo, estimulando o uso de gordura acumulada como fonte de energia, e tem a vantagem de ser livre de cafeína, podendo ser consumido a qualquer momento do dia ou da noite.



CHÁ DE CAVALINHA

Ingredientes:

- 1 copo (200ml) de água
- 1 colher (chá) de folhas de cavalinha

Superdiurético

Este chá é poderoso contra o inchaço, reduz a retenção de líquidos e ainda controla a ansiedade, contribuindo para controlar a compulsão por comida. “Ele é rico em sílica, um mineral que dá estrutura às células, e pode ser útil para prevenir a flacidez associada a um grande emagrecimento”, comenta Tamara.



CHÁ DE HORTELÃ

Ingredientes:

- 1 copo (200ml) de água
- 1 colher (chá) de folhas secas de hortelã

Digestivo e controlador de apetite

Por possuir propriedades digestivas, este chá ajuda o organismo a trabalhar com mais eficiência e a comida é rapidamente digerida e eliminada. Além disso, o seu aroma ajuda a suprimir o apetite. “Um estudo publicado no Journal of Neurological and Orthopedic Medicine mostrou que pessoas que simplesmente cheiraram hortelã a cada duas horas perderam até 2,5 quilos em um mês”, relata a profissional.



CHÁ DE CAMOMILA COM CIDREIRA

Ingredientes:

- 1 copo (200ml) de água
- 1 colher (chá) de flores de camomila
- 1 colher (chá) de folhas de cidreira

Chá antiansiedade

A camomila e a cidreira são potentes calmantes e ansiolíticos, o que ajuda na redução da compulsão alimentar. “As duas plantas associadas também têm ação diurética e digestiva, sendo excelentes aliadas da dieta”, garante Tamara. Além disso, elas asseguram uma boa noite de sono e, consequentemente, facilitam ainda mais o emagrecimento.