

Aliments i espècies que acceleren el metabolisme

19/01/2024



Simplifiquem el metabolisme com un procés químic de les cèl·lules que converteix els aliments en energia. Descobreix aquí quins són els aliments i espècies que acceleren el teu metabolisme, ajudant-te a cremar més calories, fins i tot en repòs, i que són fàcils d'incorporar a la teva dieta.

Aliments que acceleren el metabolisme

El cos necessita generar energia constant per dur a terme qualsevol funció vital. Tots aquests processos

físics i químics anomenats metabolisme poden necessitar més o menys temps per cremar aquesta energia en forma de calories quan el cos està en repòs.

Encara que aquesta velocitat o taxa metabòlica basal depèn de molts factors com a sexe, edat, quantitat de greix i de múscul, també es pot estimular el metabolisme amb exercici físic i incorporant aliments termogènics, proteïnes magres, greixos saludables, te verd i molta hidratació.

Pollastre i gall dindi

Les proteïnes magres en la dieta, com la carn de pollastre o gall dindi, poden accelerar el procés del metabolisme, ja que requereixen més energia que les carns vermelles per digerir-les.

Un altre benefici per a la salut de consumir aquestes carns magres és que tenen una menor proporció de greix saturat.

Llegums

Els [llegums](/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml) [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml], especialment les lleties, contenen minerals essencials per accelerar el metabolisme. A més, gràcies al seu elevat contingut en proteïna, el cos necessita destinar més energia a l'hora de digerir i absorbir els nutrients en comparació amb altres aliments, la qual cosa també contribueix a perdre més pes.

Una amanida de lleties amb espinacs podria ser un plat perfecte, perquè els llegums al costat dels espinacs aporten seleni, magnesi i ferro, minerals essencials per extreure l'energia dels nutrients.

Peix

El salmó és un bon aliat perquè, igual que la carn magra i els llegums, conté una bona quantitat de proteïnes, capaces d'accelerar el metabolisme.

Altres peixos blaus com el verat, els arengs i la tonyina, amb àcids grassos omega-3 també influeixen de manera indirecta al metabolisme, perquè regulen la inflamació i redueixen l'acumulació de greix.

Alvocat

L'alvocat és un superaliment, ple de greixos saludables que ajuden, sens dubte, a millorar l'eficiència metabòlica. Possiblement, l'alvocat no accelera el metabolisme com els aliments termogènics, però sí que influeix de manera directa en la sacietat, control de pes i aportació de nutrients essencials, la qual cosa genera un metabolisme eficaç.

Nous

Les nous al natural sense sal són una bona opció per controlar el pes, perquè tenen molta fibra, greixos saludables, omega-3, proteïnes i L-arginina, un aminoàcid essencial per sintetitzar les proteïnes.

En general, amb moderació, tots els fruits secs són bons per a la salut i influeixen positivament en el metabolisme.

Espècies que activen el metabolisme

Existeixen algunes espècies que, a causa de les seves propietats, són beneficioses per a la salut i el metabolisme, a més pots utilitzar-les com a [substitut de la sal](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00004.xml] i així evitar la hipertensió.

Afegir-les a qualsevol menjar és fàcil, li donaran un toc de sabor extra a la recepta i t'ajudaran a accelerar el metabolisme.

Gingebre

El gingebre és conegut com a espècia termogènica perquè és capaç d'augmentar la temperatura del cos, igual que el picant. Aquesta espècia augmenta la crema de calories en repòs per poder metabolitzar aquest aliment.

Canyella

La canyella és capaç de reduir els nivells de glucosa en sang gràcies al *cinamaldehído*, el seu component majoritari. Així mateix, té un gran poder antioxidant, antiinflamatori, redueix el colesterol, facilita la digestió i les seves propietats termogèniques activen el metabolisme afavorint la pèrdua de pes.

Te verd

La hidratació sempre és un plus per mantenir un metabolisme eficient. Si a més afegim a la dieta el te verd, que conté antioxidants, cafeïna i catequines, augmentarà la taxa metabòlica i la pèrdua de greix.

Cacau

El cacau, en la seva forma més pura, sense sucre ni greixos addicionals, és beneficiós per a la salut, no sols per millorar l'estat anímic, sinó també pel magnesi, zinc, ferro, fibra i flavonoides que conté, per millorar la salut metabòlica.

Xile

El xile conté capsaïcina, un component actiu que no sols és capaç d'alleujar el dolor, sinó que eleva la temperatura regular del cos, accelerant així el metabolisme basal i l'oxidació de greix.

És important tenir en compte que la pèrdua de pes i la millora del metabolisme no s'aconsegueixen únicament amb aquests aliments, sinó que és necessari sumar-li exercici i un estil de vida saludable!



FRUITES SEQUES I ELS SEUS BENEFICIS NUTRICIONALS

[/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00022.xml]

Descobrirem més sobre elles i contradirem la seva mala fama revelant quines són les seves propietats i beneficis.