

## Receita para reduzir a vontade de comer doce...

### TORTA COM BANANA, MAÇÃ E CASTANHAS\*

#### Ingredientes

- 1 banana nanica madura fatiada em fatias bem fininhas
- 2 maçãs raladas com casca
- 1 colher de sopa de uvas passas
- 2 colheres de sopa de castanhas trituradas variadas (castanha do Brasil, caju, amêndoa e nozes)
- Canela a gosto
- 1 colher de chá de mel



#### Modo de fazer

1. Forre o refratário com as fatias de banana e polvilhe canela.
2. Misture a uva passa na maçã ralada e adicione canela.
3. Coloque essa mistura sobre a banana apertando para compactar e leve ao forno até ficar dourado.
4. Tire do forno, adicione a farofinha de castanhas com um fio de mel por cima e volte ao forno, tomando cuidado para não queimar. Pronto! Bom apetite!

\*Fonte: <http://www.falecomnutricionista.com.br/category/receitas/>

#### REFERÊNCIAS

GUYTON, A. C., HALL, J. E. **Tratado de fisiologia médica**. 12. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. Elsevier, 13. ed. p. 1228, Rio de Janeiro, 2013.

SHILS, M. E.; OLSON, J. A., SHIKE, M. ROSS, A. C. **Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença**. 10. ed. São Paulo: Manole, 2008.



#### Informações

Serviço de Nutrição

Pró-Reitoria de Assuntos da Comunidade

Universitária PROCOM/UFG

Av. das Nações Unidas s/n – Praça Universitária

Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Dra. Grazielle Gebrim Santos

Nutricionista

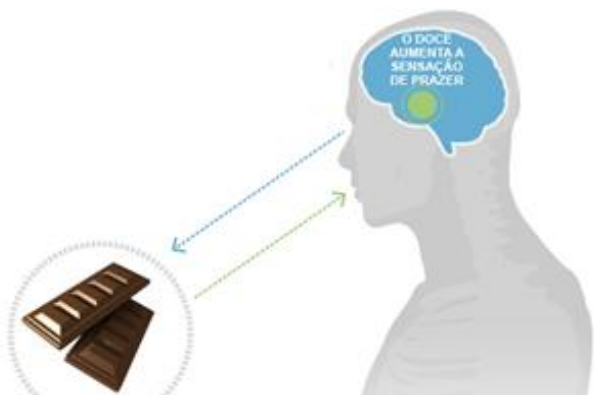
CRN/1: 3655

# Como reduzir a vontade de comer...



## ...doces, chocolates e açúcar?

A vontade de comer doces está ligada ao aumento da produção de serotonina, uma substância responsável pela sensação de prazer. Quando estamos tristes ou quando os níveis desta substância estão em baixa em nosso organismo, sentimos vontade de comer alimentos doces.



Outra causa da vontade de comer doces é ficar longos períodos sem se alimentar, o que leva a um aumento do hormônio do estresse, o cortisol. Ele emite sinais no cérebro para que haja um aumento da ingestão de energia, no caso, alimentos ricos em calorias como: doces, massas, chocolates, pães e outros.

## QUANDO A VONTADE DE COMER DOCE OCORRE...

### ...APÓS A O ALMOÇO



Pode indicar resistência insulina (insuficiência do hormônio que coloca o açúcar dentro das nossas células), fazendo com que o corpo “pense” que não há energia para as células, o que nos faz comer mais.

### ...NO FIM DA TARDE



Pode ser deficiência de serotonina, substância que também está associada a deficiência de vitaminas, minerais e do aminoácido triptofano.

### ALIMENTOS QUE REDUZEM A VONTADE DE COMER DOCE

**Melancia, melão, morango, banana, ameixa seca, damasco, castanhas, amêndoas, nozes, aveia, maçã.**

## Dicas...

- ★ Alimente-se de 3 em 3 horas.
- ★ Coma frutas e hortaliças variadas!
- ★ Aumente o consumo de alimentos ricos em triptofano como: banana, feijão, lentilha, leite e derivados, nozes.
- ★ Sempre pratique atividade física!
- ★ Consuma fontes de fibras na alimentação como farelo de aveia, granola sem açúcar, linhaça dourada triturada.
- ★ Escove os dentes e a língua após as refeições.
- ★ Caso não resista a tentação, prefira doces de frutas, chocolate amargo e açúcar mascavo.
- ★ Reduza o consumo de doces gradativamente.
- ★ Frutas como maçã, pera ou banana podem ser cozidas até em micro-ondas com canela e cravo, e são uma ótima opção de sobremesa mais saudável!