

Mais **nutrientes** e **versatilidade**

A aveia pode ser facilmente incorporada em diversas refeições do dia a dia. Coheça suas diferentes formas de consumo e os benefícios que traz para a saúde e o bem-estar

POR GABRIELA SENA*

Um ingrediente milenar, mas que, nos últimos tempos, tornou-se um dos queridinhos do universo fitness. Estamos falando da aveia, um cereal poderoso que, graças ao seu alto valor nutricional e à sua versatilidade, passou a ser presença garantida no cardápio de quem é comprometido com uma vida mais saudável. “A aveia está fazendo sucesso especialmente entre aqueles que buscam melhorar o desempenho físico e manter uma dieta equilibrada”, afirma a nutricionista esportiva Rayanne Marques, da Clínica Aesthesis.

Rica em fibras, a aveia é fundamental para o bom funcionamento do intestino, ajudando a controlar o colesterol e os níveis de açúcar no sangue, além de aumentar a sensação de saciedade. “Ela também é uma excelente fonte de proteínas, essenciais para a construção e reparação muscular, além de vitaminas do complexo B, que auxiliam no metabolismo energético, e minerais como magnésio, ferro e zinco, que desempenham papéis vitais nas funções metabólicas e imunológicas”, explica a especialista.

Essas propriedades fazem do grão um alimento versátil e benéfico para diversas ocasiões e objetivos. “Eles a tornam uma excelente opção tanto para o pré quanto o pós-treino, auxiliando no ganho de energia e na recuperação muscular”, afirma Rayanne. “Não só isso, a aveia pode ser utilizada tanto em dietas para ganho de massa quanto em dietas para emagrecimento”, complementa a nutricionista funcional Beatriz Fausto. Ela também pode ser uma importante aliada em dietas mais restritivas, como as sem glúten.

No processo de emagrecimento, a aveia ajuda a aumentar o gasto energético. “Nosso corpo gasta mais calorias para digerir as fibras,



O leite de aveia ajuda a controlar o colesterol e melhora a saúde a pele e do cabelo

Reprodução: Pinterest

em comparação a outros alimentos”, garante Beatriz. Entretanto, ela também é interessante para aqueles que têm como objetivo a hipertrofia, ou seja, o ganho de massa magra, graças à sua combinação de proteínas e carboidratos complexos. Independentemente do objetivo, se for bem calculada, é possível inserir a aveia na dieta de forma tranquila e eficiente.

Parte da alimentação

Além de todos os benefícios nutricionais, a aveia pode trazer sabor e textura ao cardápio

do dia a dia. Segundo Beatriz Fausto, uma das melhores formas de inseri-la na alimentação é adicionada às frutas. “Além de ser uma combinação bastante palatável, a aveia vai ajudar a controlar a velocidade de absorção da frutose”, garante ela.

No entanto, o ingrediente é bastante versátil, podendo ser utilizado também em diversas preparações. “Dá para fazer mingaus, panquecas, smoothies, bolos e até em receitas salgadas”, orienta Rayanne. Gilmara Oliveira, analista de comunicação de 46 anos, conhece bem essa versatilidade. Há mais de 12 anos,