

Quanto mais amargo, melhor

Parece que o ditado repetido pelas nossas avós não é só uma frase de efeito, mas o reflexo de um aprendizado ancestral — o remédio amargo muitas vezes parece mesmo ser o melhor para a saúde. E não só o remédio, os alimentos também.

Alimentos amargos, como **folhas verdes escuras, cacau e chás, contêm compostos que estimulam a produção de sucos digestivos e enzimas no corpo**. Isso pode levar a uma melhor digestão e absorção de nutrientes, bem como à **redução da distensão abdominal e de outros desconfortos digestivos**.

Além disso, os alimentos amargos também **podem ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue**. Quando você ingere alimentos amargos, eles estimulam a liberação de hormônios que possibilitam a regulação da absorção de glicose no corpo, estabilizando os níveis de açúcar no sangue ao longo do tempo.

Vamos mergulhar na ciência por trás dos amargos, nos benefícios que eles trazem para a sua saúde geral e também entender melhor algumas **recomendações que eu trago para facilitar o seu consumo na rotina do dia-a-dia**.

A ciência por trás do amargo

Os compostos amargos, encontrados naturalmente em algumas plantas, **ativam os receptores de sabor amargo** na boca e em todo o corpo. Essa ativação desencadeia uma cascata de **efeitos estimuladores nas secreções digestivas e nos hormônios intestinais**, essenciais para uma digestão ideal. Os amargos **estimulam a regulação do apetite e também a motilidade intestinal** (mecanismo que expõe os alimentos ainda mais ao suco gástrico, permitindo sua melhor digestão). Incorporar alimentos amargos ou tinturas vegetais amargas na dieta pode **estimular significativamente as secreções digestivas** essenciais, como saliva, ácido estomacal e bile, necessárias para quebrar, digerir e absorver nutrientes de maneira eficaz.

Abaixo, trago outros benefícios dos amargos para a nossa saúde:

. **Estimula sucos digestivos e enzimas:** alimentos amargos contêm compostos que estimulam a produção de sucos digestivos e enzimas em seu corpo. Isso pode levar a uma melhor digestão, absorção de nutrientes e redução da distensão abdominal e outros desconfortos digestivos.

. **Aumenta a produção de bile:** alimentos amargos também estimulam a produção de bile, substância que ajuda a quebrar as gorduras da dieta. Isso pode levar a uma melhor digestão e absorção de gordura.

. **Ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue:** o sabor amargo também pode ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue, estimulando a liberação de hormônios que regulam a absorção de glicose no corpo. Isso pode levar a níveis de açúcar no sangue mais estáveis ao longo do tempo.

. **Apoia a função hepática:** o sabor amargo também pode apoiar a função hepática, ajudando a desintoxicar o fígado e a melhorar a capacidade de eliminar toxinas do corpo.

Digestão e saúde intestinal

[O amargo aumenta a secreção de hormônios intestinais](#), como o CCK, GLP-1 e a grelina, que não apenas retarda o esvaziamento gástrico, mas também aumentam a saciedade. Isso, por sua vez, auxilia no retardo da absorção da glicose após a digestão, contribuindo para uma melhor regulação da glicose no sangue após as refeições.

Sensibilidade à insulina e diabetes

Os amargos melhoram a ação da insulina e controlam a glicose no sangue. Num estudo com 92 adultos diabéticos do Tipo 2, observou-se que o incremento de 500g de verduras por dia durante 12 semanas levou também à redução de peso. Mas o mais interessante foi que o grupo de consumiu 500g de vegetais com sabor forte e amargo teve ainda mais melhora na sensibilidade à insulina e melhores níveis de glicose em jejum e pós-prandial, quando comparado ao grupo que consumiu 500g de verduras de sabor mais doce, como cenoura e beterraba.

Alimentos ricos em amargos e maneiras fáceis de incorporá-los

Conheça uma variedade de alimentos ricos em compostos amargos, que podem fazer parte da sua dieta:

- Rúcula
- Kale
- Repolho branco e roxo
- Aipo

- Rabanete
- Nabo
- Folhas de dente-de-leão
- Catalonha
- Almeirão
- Endívia
- Café
- Chá preto, chá verde, carqueja e boldo
- Cacau em pó
- Chocolate > 90% cacau
- Tinturas amargas (ex: Alcachofra e boldo)

Incorporar amargos na alimentação pode ser simples e agradável. Alguns métodos fáceis que eu indico:

- Tomar uma tintura amarga diluída em 50 ml de água aproximadamente 15 minutos antes das refeições
- Adicionar verduras amargas no almoço e jantar. Que tal se inspirar no estudo que estimulou o consumo diário de 500g de verduras com sabor amargo?
- Beber chá após as refeições ou no café da manhã
- Enriquecer seu smoothie com cacau em pó (por essa colher de chá você não esperava, não é?!))

Resumo

Então, da próxima vez que você for ao supermercado, **não tenha medo de comprar verduras amargas. Consumir amargos oferece um caminho natural e eficaz para melhorar a saúde digestiva e controlar os níveis de açúcar no sangue.** Ao integrar amargos digestivos através de alimentos e tinturas em sua dieta, você desbloqueia uma série de benefícios que contribuem para o bem-estar geral.

Até a próxima e viva os amargos (pelo menos, na dieta)!

Isabel.

*

Se você tem dúvidas, precisa de aconselhamento nutricional ou quer discutir alguma condição específica, por favor, [entre em contato](#), eu vou ficar feliz em ajudar.