

O VERDE QUE EMAGRECE

Conheça as verduras e as ervas que ajudam a perder peso e fazem bem à saúde

Verduras e ervas são um poderoso aliado de quem deseja emagrecer com saúde e sem passar fome. Cada vegetal consumido com fins terapêuticos atua de forma diferente. Uns são tônicos, outros digestivos; há os que estimulam as glândulas e os que ativam o metabolismo, sem os inconvenientes causados pelas drogas de laboratório; e existem ainda os diuréticos suaves, que auxiliam os rins a se livrarem das impurezas e dos líquidos que só servem para sobrecarregar todo o sistema orgânico.

Muitas ervas aromatizantes tornam agradáveis as dietas destinadas ao emagrecimento e podem, inclusive, aliviar a compulsão de comer doce ou mesmo de tomar um lanche. Os talos de angélica e aipo e as sementes de endro, funcho e girassol são muito indicados para coibir os assaltos à geladeira.

Dê preferência ao consumo dos vegetais crus, pois o cozimento elimina, às vezes, até metade dos nutrientes. A exceção são as ervas destinadas especialmente ao preparo de chás. Nesse caso, a melhor forma de preparo é a infusão: deixe a água ferver, apague o fogo, acrescente a erva do chá e tampe a panela, deixando a mistura abafar.

É bom lembrar que, para quem deseja emagrecer, o uso de verduras e ervas medicinais deve entrar no preparo de alimentos leves, como sopas, caldos e saladas, em substituição aos ingredientes que engordam.

São muitas as ervas da medicina caseira que participam do preparo de pratos. A hortelã-pimenta, por exemplo, é quase onipresente na cozinha e faz um chá muito indicado para a má digestão.

Outras como manjeronas, endro, louro, algaravia, tomilho, cominho, gerânio, salva, alecrim, trevo, erva-cidreira, estragão e atânasia têm essa dupla função: são ótimos acompanhantes de saladas e pratos leves e também atuam medicinalmente. Vejamos, agora, as verduras mais importantes de qualquer dieta:

Agrião - Rico em sais minerais, vitaminas e clorofila, é uma das plantas mais recomendadas para quem deseja e quer emagrecer. A melhor forma de consumi-lo é como salada. No entanto, muitas pessoas evitam comê-lo cru por recear a contaminação por fertilizantes ou por água poluída. As soluções são simples: deixá-lo de molho por alguns minutos em água com sal, o que elimina as parasitas, ou dar preferência ao agrião orgânico, cultivado sem aditivos químicos.

Aipo - Estimulante da digestão e diurético suave, o aipo é também muito versátil. Fica bem em saladas e como acompanhante de peixes; pode ser mastigados crus para afastar o desejo de comer fora de hora; e transformado num suco que tonifica o organismo e combate o ácido úrico. É bom para quem tem propensão ao reumatismo.

Angélica - Quem quer emagrecer deve consumir suas folhas na forma de salada e tomar o chá dos talos mais tenros, que agem como estimulante geral e auxiliam a digestão. O chá também tem a reputação de criar, em quem toma aversão a bebidas alcoólicas. Suas sementes podem ser mastigadas para aplacar o desejo por doces.

Aparinas (amor-de-hortelão) - Seu chá é tônico e depurativo. Use um punhado de folhas para cada 250ml de água e tome um copo da bebida três vezes ao dia. Aplicado em compressas, esse chá alivia queimaduras de sol. De suas sementes torradas e moídas prepara-se uma bebida que pode substituir o café, com a diferença de ter um sabor ligeiramente salgado.

Borragem - Essa erva estimula as glândulas supra-renais. Das flores da borragem, ricas em potássio e com um sabor semelhante ao do pepino, faz-se um chá que estimula e tonifica. O filósofo grego Plínio já dizia: "Eu, borragem, faço criar coragem".

Chicória - Na forma de salada, suas folhas ajudam a emagrecer sem qualquer prejuízo para o organismo, pois contêm sais minerais valiosos.

Erva-mate - Tem ação laxativa e estimula as funções renais. É aconselhada para pessoas que sofrem de insônia ou de embotamento das funções mentais. Seu chá pode ser preparado à moda gaúcha, puro, amargo e forte, ou adoçado com mel.

Funcho - Mastigar suas sementes ajuda a combater a vontade de comer doce. Além do sabor e aroma adocicados, a erva tem propriedades digestivas e estimulam a visão.

Girassol - Suas sementes são nutritivas e ricas em fósforo. Entram na dieta como alternativa para os doces e biscoitos, mas não podem ser consumidas em grandes quantidades, pois são oleaginosas. A variedade *helianthus tuberosos* (perene e de flores menores) é a mais indicada para quem controla o peso.

Salsa - Rica em vitamina C e em sais minerais, é tônica e estimula todo o sistema orgânico. Largamente usada como tempero, não deve faltar à mesa de gordos nem de magros. Pode-se também tomar seu suco em pequenas doses.

Taraxaco - Suas folhas combatem a biliosidade, distúrbio hepático associado ao nervosismo e que leva as pessoas a comerem demais. Tem elevado teor de sais, cálcio, ferro, magnésio, potássio e silício. Só não são indicadas para quem tem ácido úrico em excesso ou sofre de reumatismo ou artrite. De suas raízes torradas prepara-se uma bebida que substitui o café com a vantagem de que, tomada à noite, induz ao sono repousante.

Zimbro - De seus frutos faz-se uma infusão que estimula os rins e a diurese. O zimbro atua eficazmente na eliminação de gorduras, mas seu uso só pode ser feito com acompanhamento médico - caso contrário corre-se o risco de sofrer desequilíbrios das funções orgânicas.