



Alimentos que producen calor en el cuerpo

Nutrición, 14/09/2021



Los alimentos que generalmente contienen más grasas, proteínas y carbohidratos

a menudo calientan el cuerpo mientras se digieren los alimentos. Entonces, ¿cuáles son los alimentos que debemos controlar para mantener nuestro cuerpo fresco y saludable?

Los alimentos que comemos a diario tienen un impacto en nuestro sistema corporal de una forma u otra, especialmente cuando se trata de mantener y regular el calor en el cuerpo. La mayoría de los alimentos que solemos comer tienen la capacidad de producir calor en el cuerpo, considerando que toman tiempo para digerirlos, por lo que el sistema corporal necesita más energía para estimular el proceso, que además produce calor. Los alimentos que generalmente contienen más grasas, proteínas y carbohidratos a menudo calientan el cuerpo mientras se digieren los alimentos. Entonces, ¿cuáles son los alimentos que debemos controlar para mantener nuestro cuerpo fresco y saludable?

La comida tiene un impacto sustancial en usted. Cuando la comida hace que la temperatura en su cuerpo aumente, se conoce como termogénesis. La termogénesis ocurre cuando su cuerpo descompone los alimentos que consume para producir marrón grasa que tiene una proteína particular. Cuando esta proteína reacciona, con los alimentos provoca la producción de calor.

Se sabe que las hortalizas de raíz provocan calor en el cuerpo. Estos incluyen vegetales como papa, zanahoria, camote y col rizada. Estas verduras requieren más energía durante el proceso de digestión, lo que provoca calor en su cuerpo. Consumir cebollas y ajo también genera calor en el cuerpo. De manera similar, los practicantes de Reiki les piden a sus pacientes que no coman alimentos picantes como cebollas, chalotes, puerros, cebolletas, cebolletas. Junto con el calor, también se cree que estos alimentos causan pesadillas, sueños alterados y confusión.

Naturalmente, consumir líquidos calientes eleva la temperatura corporal. La mayoría de los nutricionistas están de acuerdo en que esto es bueno para su cuerpo. Un ligero aumento de la temperatura corporal causado por el consumo de alimentos o el ejercicio crea un entorno hostil a los patógenos en su cuerpo. Tu cuerpo puede combatirlos de manera más eficaz. Mientras se acerca el verano y debes consumir alimentos que calmen tu cuerpo, no olvides comer algunas cosas que aumentan tu temperatura corporal, al menos ocasionalmente.

Aquí hay una lista de alimentos 'calientes':

Las frutas como mangos, manzanas y naranjas se consideran alimentos calientes; El consumo excesivo de estas frutas puede provocar irritación del estómago.

Los alimentos comunes de la cocina como la cebolla, el ajo, la pimienta negra, el jengibre y otros alimentos picantes son

responsables de producir calor en el cuerpo.

Las hortalizas de raíz son innatamente calientes, por lo que generalmente se recomiendan durante los inviernos.

También se dice que la espinaca, los frijoles, las patatas, el brócoli y otros producen calor en el cuerpo.

Si bien estos alimentos pueden producir calor en su cuerpo, no significa que deje de comerlos; solo significa que no los consume en una gran cantidad que puede provocar problemas de estómago. La moderación es la clave para mantenerse saludable.