

# 7 dicas para uma dieta detox sem lactose

<https://sem lactose.com/index.php/2012/02/22/7-dicas-para-uma-dieta-detox-sem-lactose/>

Atualizado em: março 1, 2017

Se você exagerou nos comes e bebes deste verão e nos dias de folia do Carnaval, está na hora de desintoxicar o corpo e retomar os hábitos saudáveis.

Verão é tempo de férias, viagens e muitas festas com amigos e família. É justamente nessas horas que nós, que nos esforçamos um bocado durante o ano para mantermos os nossos olhos longe dos alimentos com lactose, acabamos jogando tudo pro alto e cometemos todos os pecados da gula láctea!

Somado a isso, a superexposição ao sol, o álcool e o abuso de alimentos fritos e refinados inevitavelmente liberam radicais livres, moléculas instáveis que ao se associarem a outras moléculas, provocam uma ação oxidativa, o que pode acelerar o envelhecimento ou ainda desencadear doenças.

Uma dieta desintoxicante tem como objetivo eliminar as toxinas acumuladas pelo seu organismo. Para isso, nada melhor do que alimentos ricos em antioxidantes, substâncias que protegem as células dos danos causados pelos radicais livres. Alguns dos antioxidantes mais conhecidos são o beta-caroteno, o licopeno, as vitaminas C, E e A.

Se você exagerou na bebida e na comida, agora é o momento de deixar o seu estômago e fígado descansarem. Seleccionamos algumas dicas especiais para você fazer escolhas alimentares mais saudáveis e repensar o seu cardápio para esses próximos dias pós-carnaval.

## 1. Fique longe dos lácteos por alguns dias

Se você “fingiu” que não tem intolerância à lactose e preferiu colocar o pé na jaca, passe alguns dias sem consumir alimentos com lactose, mesmo que você costume usar a enzima lactase. Seu organismo vai precisar de alguns dias para se recuperar dos sintomas comuns associados à IL e voltar a funcionar normalmente.

## 2. Hidrate-se

Tome água de coco e batidas de frutas sem açúcar (evite os sucos industrializados que contêm grande quantidade de açúcar). O consumo de líquidos ajuda no trânsito intestinal e na eliminação de toxinas. Inclua algumas xícaras de chá verde ao longo do seu dia. O Chá verde é rico em bioflavonoides e catequinas, substâncias anti-inflamatórias e antioxidantes. Outra dica é tomar um copo de água com suco de meio limão ao acordar. A água com limão ajuda a eliminar toxinas do organismo, evita a retenção de líquidos, além de equilibrar o Ph do nosso sangue.

## 3. Evite carnes vermelhas, gorduras, frituras, álcool, alimentos enlatados e industrializados

Mesmo que você faça as suas refeições fora de casa, opte por colocar em seu prato mais saladas e legumes crus ou cozidos ao invés de fritos e empanados. Dê preferência por um peixe ou frango grelhado ao invés de carne de gado e seja generoso na sua porção de arroz integral com feijão ou lentilha.

## **4. Restaurantes vegetarianos são uma ótima opção**

Aproveite o retorno pós-carnaval para ir a um restaurante vegetariano. Se você não está acostumado com a culinária vegetariana, você vai se surpreender com a criatividade de muitos desses restaurantes. Além disso, muitos deles servem pelo menos alguma opção de peixe em seu cardápio. A grande vantagem é que você terá, com certeza, uma refeição leve, saudável, sem excessos de frituras e gorduras que estão sempre presentes nos restaurantes tradicionais. Para encontrar um restaurante vegetariano mais próximo de você, faça uma busca no Google e procure por restaurantes naturais. Você também pode conferir as nossas dicas de locais que servem alimentos sem lactose, sem glúten e veganos na seção [Comer & Beber](#).

## **5. Inclua nas compras do supermercado frutas e verduras orgânicas e grãos integrais**

Os pesticidas e herbicidas também estão na lista dos agentes que atuam na produção de radicais livres no nosso corpo. Procure principalmente por vegetais orgânicos de folhas verde-escuras como o espinafre, o brócolis e a couve que além de antioxidantes, eles contêm cálcio, mineral importante para quem faz uma dieta de restrição aos lácteos. Os grãos integrais contêm maior teor de fibras e ajudarão no trânsito intestinal, sem falar que são muito mais ricos em nutrientes em comparação aos grãos refinados.

E por falar em refinados, passe longe dos corredores de biscoitos, salgadinhos e outras guloseimas. Aliás, está na hora de você deixar esses alimentos à base de farinha branca fora da sua alimentação de vez!

Aqui no Semlactose.com você encontra diversas receitas leves, isentas de lactose, proteínas do leite, glúten, entre outros. Utilize a nossa área de pesquisa de receitas (barra lateral do site) clicando no tipo de receita e filtrando por ingredientes que você não pode consumir. Você vai encontrar diversas opções sem glúten, sem lactose, sem proteínas do leite, sem soja, sem ovos, etc.

## **6. Troque as sobremesas por frutas da estação**

Se mesmo assim você acha frutas muito sem graça para uma sobremesa, incremente com uma colher de granola, passas e nozes.

## **7. Se você quer fazer uma dieta desintoxicante adequada as suas necessidades, procure um nutricionista**

Uma dieta desintoxicante oferece inúmeros benefícios a sua saúde, principalmente para quem possui alergias e intolerâncias alimentares. Procure um nutricionista para fazer uma avaliação e orientar você neste tipo de dieta.

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [OkPolítica de Privacidade](#)