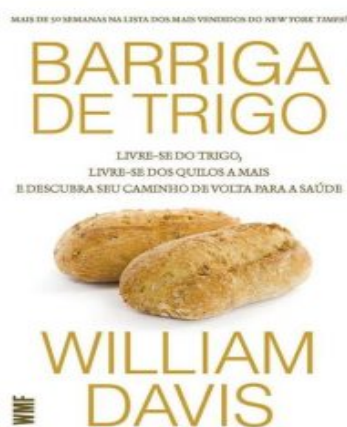


Resumo do Livro Barriga de Trigo, de William Davis,

O trigo é um dos alimentos mais consumidos no mundo nos dias de hoje. Ele está no pãozinho, no cereal, ou mesmo nas receitas da sua avó. No PDF [Barriga de Trigo](#), William Davis defende que, devido à onipresença desse grão, muitas pessoas têm enfrentado problemas de saúde, incluindo, o aumento nos índices de [obesidade](#).

Você também pode baixar esse resumo em PDF aqui ao lado.



Dados do departamento da Agricultura americano, em 2017/2018, mostram que o mundo produziu 747,7 milhões de toneladas de trigo. Os EUA foram responsáveis por pouco mais de 30 milhões de toneladas e o Brasil por 12 milhões.

6 boas razões para você abandonar o trigo de vez



[William R. Davis](#), autor de Barriga de Trigo PDF, é um cardiologista americano, escritor de vários livros de saúde. Ele é um “inimigo” do trigo moderno, rotulado em seus textos como um “veneno perfeito e crônico”.

Segundo ele, o trigo, que já foi considerado um alimento saudável, virou o grande vilão da nossa saúde. E isso vale, também, para o trigo integral. Assim nesse livro, ele mostra as razões pelas quais você está ficando doente ou infeliz. Veja:

1. O trigo tem sido associado a diversas doenças graves e condições de saúde complicadas, como diabetes, doenças cardiovasculares, doenças nos rins, edemas nas pernas, doenças hepáticas não-alcoólicas, problemas autoimunes e diversos tipos de câncer, incluindo, os de cólon, mama, próstata e pancreático.
2. O consumo do trigo é também uma causa conhecida de

autismo, esquizofrenia, Alzheimer, ADHD, demência e bipolaridade.

3. O consumo do trigo leva a cansaço frequente, mudanças repentinas de humor, [dificuldades de concentração](#), insônia e depressão.
4. Seu cabelo tem enfraquecido ou quebrado facilmente? Você tem caspa? Tem espinhas ou úlceras na pele? A causa pode estar no trigo que você consome.
5. Bexiga irritada e refluxo, síndrome do intestino irritado, asma, artrite, olhos secos e enxaquecas estão na lista dos problemas provocados pelo trigo.
6. O trigo é viciante. Ou seja, ele pode alterar seu comportamento e causar sintomas de abstinência nas pessoas que tentam viver sem ele.

Elimine o trigo da sua dieta

Eliminar todas as formas de trigo da sua dieta vai ajudá-lo a se livrar dos problemas que o deixam doente. O livro Barriga de Trigo afirma que você pode fazer isso, seguindo três passos:

1. Remova completamente, e sem exceção, todos os produtos com trigo da sua dieta. Ou seja, pão, massas, pizza, bolos, biscoitos, sobremesas, sopas enlatadas, molhos prontos etc.
2. Aumente o tamanho da porção dos alimentos saudáveis (como saladas frescas e vegetais, grãos ou carnes magras) para compensar o déficit calórico criado pela eliminação do trigo. Nesse caso, a ideia é aumentar as porções o suficiente para cobrir de 300 a 400 calorias.
3. Elimine a comida feita com ingredientes de trigo como o centeio, a cevada e alguns tipos de aveia.

Barriga de Trigo lembra que a maioria dos alimentos livres de glúten são feitos de amido de arroz, amido de batata, amido de tapioca ou amido de milho e causam aumento do nível de açúcar

no sangue, assim como o glúten do trigo. Isso provoca uma produção aumentada de insulina, levando ao aumento de peso, diabetes, dificuldades de aprendizado e outros problemas físicos e mentais.

Os alimentos saudáveis



Vegetais

- Consuma em quantidades ilimitadas, desde que não sejam cozidos em gorduras ou óleos ruins. No entanto, fique longe das batatas – ricas em amido e que ativam a mesma resposta que os alimentos sem glúten.
- Fuja também de todos os vegetais enlatados – eles possuem muitos conservantes. Por isso, têm sido associados a problemas cardíacos, desordens endócrinas, câncer e desenvolvimento neural inadequado em fetos.

As frutas

- Opte pelas frutas menos doces, por exemplo, as laranjas e as maçãs.
- As mangas e as bananas podem ser consumidas com moderação.
- As frutas contêm glicose e frutose, que podem contribuir com o aumento de peso, diabetes e outros problemas relacionados. Por isso, o ideal são duas porções diárias.

Sementes e nozes cruas

- Consuma em quantidades ilimitadas. As opções são as sementes de abóbora, linhaça, girassol, chia, gergelim, entre outras sementes cruas, como a amêndoa, noz-pecã, avelã, castanha de caju e pistache.

Óleos saudáveis

- São os óleos à base de plantas, como por exemplo, o óleo de coco, azeite de oliva e óleo de abacate.
- A manteiga de cacau é também um bom óleo à base de planta.
- Condimentos que não são doces, como a salsa e a mostarda, junto com temperos naturais, podem também ser utilizados.

Carnes, ovos e bebidas

- Você pode comê-los quantas vezes quiser, desde que, no caso das aves, elas tenham sido criadas com grama natural e não com ração.
- O frango e peru devem ser de origem orgânica.
- Peixes, porcos e carnes vermelhas também podem ser consumidos em quantidades ilimitadas, assim como queijos.
- Bebidas: você está livre para beber água, chá e café,

água de coco, leite de coco ou leite de amêndoa e vinho tinto.

Arroz e feijão

Você pode aproveitar o arroz branco ou integral com feijão, ervilhas e legumes.

Chocolate

Aqui, uma boa notícia pra muita gente. Coma o chocolate meio amargo sem se sentir culpado. Mas faça isso com moderação. Barriga de Trigo PDF orienta que você deve preferir os chocolates com 70% de cacau ou mais e limite-se a 40 gramas por dia.

Atenção para o que você não deve comer



Além dos alimentos feitos de trigo, aqueles à base de farinha de arroz e batatas também não devem ser ingeridos. Alimentos como pretzels e cereais devem sair do menu, mesmo se forem integrais. Além disso, devem ser eliminados da sua dieta:

- Os alimentos processados em geral. Essa categoria inclui fast food, comidas fritas e carnes curadas.
- Molhos para salada prontos – mesmo aqueles com pouca gordura, gorduras trans, óleos hidrogenados e xaropes de frutose.
- Laticínios sem queijo e outros produtos relacionados podem ser consumidos, desde que limitados a uma porção por dia e consumidos sem açúcar. Inclui também os alimentos à base de soja, como o tofu e o missô.
- O leite comum, contém lactose, assim, ele deve ser evitado por possuir muita gordura saturada.
- Farinha de arroz.

O trigo modificado

O trigo foi fortemente alterado nas duas últimas décadas. Ele é, na realidade, um híbrido geneticamente modificado do grão integral saudável original. O trigo híbrido do tipo Dwarf representa 99% do trigo cultivado no mundo hoje, e estes grãos nunca foram testados em humanos ou animais, segundo Barriga de Trigo PDF.

Esse trigo que comemos hoje foi desenhado por cientistas para ser mais resistente a pestes, aos fungos e a diferentes condições de cultivo, como a seca. Isso permitiu maior produtividade nas colheitas, mas por outro lado, reestruturou a proteína natural do trigo, que é o glúten.

Essa reestruturação é a razão principal porque o trigo não é mais saudável. William Davis é enfático ao afirmar que o trigo moderno se tornou o alimento mais destrutivo que faz parte do nosso dia a dia. Ele é, inclusive, uma grande fonte de carboidratos que causam fortes danos à saúde.

Como o seu corpo responde ao consumo de trigo



Que os produtos com trigos estão entre as principais causas do aumento das taxas de diabetes e obesidade, você já sabe. Mas, o livro barriga de trigo pdf garante que os problemas não param por aí.

Segundo o autor, a resposta da insulina, que é ativada durante a ingestão do trigo, aumenta a acumulação de gordura nos órgãos viscerais. Isso ativa a resposta inflamatória do corpo, o que eleva o risco de condições agudas, como por exemplo, pressão alta, diabetes, artrite, demência e câncer de cólon.

Outra razão pela qual o trigo é tão ruim para você é que seu efeito sobre a resposta de insulina é quase permanente. O trigo leva seu corpo a um ciclo interminável de produção crescente, acumulação e resistência. Além disso, o consumo do trigo aumenta a gordura visceral.

O glúten do trigo não é bom para sua saúde

O glúten no trigo é a principal causa da doença celíaca, também conhecida como enteropatia sensível ao glúten. O glúten, encontrado no trigo e em outros grãos, é outra proteína que ativa a resposta do falso anticorpo.

Em pessoas com a doença celíaca, o sistema imune forma anticorpos contra o glúten, que atacam o revestimento do intestino, levando à inflamação. Assim, as vilosidades, estruturas no intestino, são danificadas e não conseguem mais absorver os nutrientes dos alimentos. Isso leva à desnutrição.

A doença celíaca aumenta também o risco de ter outras complicações. Isso inclui a osteoporose, convulsões, câncer, infertilidade, abortos entre outras.

Uma nova alimentação

Considere que esse é um processo de substituição e não de eliminação. Ou seja, você não vai eliminar o cereal do café da manhã. Você apenas substituirá um cereal ruim por uma escolha mais saudável. Veja algumas dicas do PDF Barriga de Trigo:

- Que tal comer semente de linho como cereal, junto com leite de amêndoa ou de coco? Sem açúcar, é claro. Ou então, uma tigela de frutas com leite sem lactose.
- Use truques para enganar seu paladar, como adicionar óleos saudáveis em seu cereal de sementes de linho – óleos saudáveis o deixarão satisfeito, se consumidos frios. Então, adicione azeite de oliva em seus ovos no café da manhã, depois de já estarem cozidos.
- Se você suspeita que é viciado em trigo, comece cortando em 50% o consumo do grão em cada refeição. Faça isso por uma semana, enquanto adiciona o consumo dos óleos saudáveis. Vá reduzindo aos poucos, até cortar o trigo

completamente.

- Você pode também consumir um número ilimitado de nozes e sementes.
- E para satisfazer sua ânsia por trigo, construa sua própria versão das comidas sem trigo. Como os biscoitos, bolo de café, brownies e o que mais você desejar.

Visita ao nutricionista



O livro Barriga de Trigo PDF faz o maior sucesso. Isso é fato, principalmente, porque foi escrito por um médico. Mas todos nós sabemos que, quando se trata de mexer na alimentação, uma boa dica é recorrer ao nutricionista.

Esse é o profissional que lhe ajudará a colocar em seu prato a quantidade certa de cada alimento. Afinal, todos nós temos necessidades diferentes. Pessoas com diabetes, devem redobrar

os cuidados.

Aqui no blog, nós temos um artigo interessante sobre os [melhores livros sobre saúde e bem estar](#).

Mudança de hábito

Se você decidiu aderir a uma alimentação mais saudável, isso significa mudar os hábitos. Por isso, nós selecionamos um best-seller fantástico para ajudá-lo neste importante desafio. Anote aí:

0 Poder do Hábito – Charles Duhigg



Nosso cérebro funciona como uma máquina e a todo instante busca maneiras de reduzir os esforços e automatizar as rotinas. Tudo isso para economizar energia.

O funcionamento de um hábito segue um fluxo de três etapas, que são:

- **Gatilho:** alguma coisa que acontece e o cérebro entende como um chamado para entrar no modo automático e escolher qual a rotina usar;
- **Rotina:** é uma ação física, emocional ou mental, que é automaticamente acionada pelo gatilho;
- **Recompensa:** um estímulo positivo que ocorre e diz ao seu cérebro que aquela rotina funciona e por isso deve ser armazenada.

Se você quer ter o controle sobre você mesmo, é imprescindível entender como os gatilhos dos hábitos são acionados e como

funcionam as recompensas. Ao desenvolver essa habilidade, você estará apto a alterar, adaptar e criar novas rotinas.

Confira o microbook de O Poder do Hábito por aqui mesmo:

[O Poder do Hábito](#)

Boa leitura, grandes aprendizados e saúde pra dar e vender!

Se você curtiu esse post, escreva a sua opinião. E lembre-se de compartilhar essas informações com os seus amigos!