



Alimentos como arroz, feijão, e carnes levam, em média, três horas para serem digeridos pelo nosso organismo. E, [ao contrário do que costumávamos a ouvir, a carne suína](#) tem o mesmo período de digestão que a carne bovina e o frango. A exceção fica por conta da carne de peixe, que é digerida em uma hora.

A digestão quebra os alimentos em partes menores, permitindo que o corpo consuma dos nutrientes e da energia neles contidos. Cada alimento é quebrado de maneiras diferentes, por isso alguns são mais rapidamente digeridos do que outros. A diferença no período de digestão, de acordo com os especialistas, acontece porque alguns alimentos conseguem ser mais resistentes aos ácidos e enzimas que o corpo humano libera, desde a boca até o intestino, para digerir o que consumimos. A água é o único item da nossa lista de consumo diário que é imediatamente digerido. Um suco de fruta, por exemplo, demora cerca de 45 minutos, cinco minutos a mais que um prato de salada, sem azeite. Já os alimentos como a aveia, laticínios, refrigerante e macarrão são digeridos em duas horas pelo nosso organismo.

Porém, exagerar no almoço de domingo em família faz com que o tempo de digestão seja muito maior. Isso, porque os alimentos ficam mais tempo no nosso estômago, provocando inchaço e a sensação de saciedade prolongada. Aí bate aquela moleza e o sono, justo porque o trato gastrointestinal necessita de irrigação sanguínea abundante para realizar a digestão, causando uma diminuição do suprimento sanguíneo no cérebro.

Agora que desmistificamos mais um item sobre o consumo da carne suína, inclua mais essa fonte importantíssima de nutrientes nas suas refeições diárias. Com Alegra você leva mais sabor, saúde e qualidade para a mesa da sua família.

Acesse a nossa [editoria de receitas e se inspire para preparar pratos deliciosos com a carne suína](#).

Fonte: [Viva Saúde](#), [Fleury](#) e [WikiHow](#)