

26 Μαρτίου 2016

Τα καλύτερα φρούτα και λαχανικά για απώλεια βάρους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Τα φρούτα και τα λαχανικά συμπεριλαμβάνονται σε κάθε δίαιτα, καθώς είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, χαρίζουν ενέργεια και μας κρατούν χορτάτους για περισσότερη ώρα. Κάποια, όμως, φαίνεται πως υπερτερούν σε σχέση με άλλα, όταν προσπαθούμε να χάσουμε βάρος.

Σύμφωνα με τον Michael Smith MD, ιατρικό συντάκτη του webmd.com, δεν είναι όλα τα φρούτα και τα λαχανικά ίδια. Νέα μελέτη, μάλιστα, έχει δείξει ότι υπάρχουν ιδανικές επιλογές για αυτούς που θέλουν να χάσουν βάρος, οι οποίες είναι οι εξής:

Μήλα

Αχλάδια

Μούρα

Εσπεριδοειδή

Τόφου (ναι, «μετράει» σαν λαχανικό)

Κουνουπίδι

Πιπεριές

Αν η λίστα αυτή σας μοιάζει περίεργη, τότε μάλλον δεν έχετε αντιληφθεί τι κοινό έχουν όλα τα παραπάνω: έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, ενώ κυκλοφορούν και με την ταμπέλα του «χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη», που σημαίνει ότι δεν αυξάνουν το σάκχαρο του αίματος πολύ, όταν τα καταναλώνουμε. Τα φρούτα, ειδικά τα μούρα, μάλιστα, θεωρούνται τα καλύτερα για απώλεια βάρους.

Έχοντας τα παραπάνω υπόψη, αυτά που πρέπει να αποφύγετε είναι όσα έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και άμυλο, όπως το καλαμπόκι, ο αρακάς και οι πατάτες.

Πηγή: clickatlife.gr