

21 Αυγούστου 2016

Τροφές που χορταίνουν χωρίς να παχαίνουν

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



H

απώλεια περιττών κιλών απαιτεί μεγάλη προσπάθεια και συνδυασμό σωστής διατροφής και άσκησης. Το βέβαιο είναι ότι δεν χρειάζεται κανείς να πεινάει όταν ακολουθεί μια διατροφή για να χάσει κιλά. Το μυστικό είναι, όπως διαβάζουμε στο rontiki.gr, να επιλέγει **τροφές με λίγες θερμίδες, που όμως χορταίνουν**.

Σούπες. Για να μειώσει τις συνολικές θερμίδες και ταυτόχρονα την πείνα σας, βάλτε περισσότερες σούπες στο πρόγραμμά σας. Σύμφωνα με μια έρευνα της δρ Barbara Rolls, καθηγήτριας διατροφικών επιστημών στο πανεπιστήμιο Penn State, όταν οι άνθρωποι καταναλώνουν ένα πρώτο πιάτο με σούπα πριν από ένα κύριο γεύμα, μειώνουν τη συνολική πρόσληψη θερμίδων τους κατά 20%, συγκριτικά με αυτούς που δεν τρώνε σούπα.

Αυγά. Αν θέλετε να καταναλώνετε λιγότερες θερμίδες, αλλά και να αισθάνεστε λιγότερο πεινασμένοι όλη την ημέρα, ξεκινήσετε την ημέρα σας με αυγά. Η υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη στα αυγά σας βοηθά να αισθάνεστε πλήρεις και σε εγρήγορση, κάτι που συμβάλλει στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.

Βρώμη. Μια μελέτη από το Πανεπιστήμιο Berkeley στην Καλιφόρνια, ανέλυσε έξι χρόνια στατιστικών και άλλων στοιχείων στην διατροφή του μέσου ατόμου και διαπίστωσε ότι **οι άνθρωποι που έτρωγαν πρωινό είχαν χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) από ό,τι εκείνοι που έμεναν σχεδόν νηστικοί το πρωί**. Επιπροσθέτως όμως, εκείνοι που έτρωγαν **δημητριακά με βρώμη**, είχαν χαμηλότερο ΔΜΣ από κάθε άλλο τύπος πρωινού γεύματος.

Μήλα. Ένα μήλο έχει **περίπου 75 θερμίδες** αλλά και 3,5 γραμμάρια υδροδιαλυτών ινών. Έρευνα που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Appetite, έδειξε ότι οι γυναίκες που πρόσθεσαν **τρία μικρά μήλα στη διατροφή τους κάθε μέρα έχασαν λίγο τουλάχιστον 1 κιλό σε 10 εβδομάδες παραπάνω** σε σύγκριση με άλλες γυναίκες που ακολουθούσαν την ίδια βασική διατροφή χωρίς να τρώνε μήλα. Τα μήλα περιέχουν **ουρσολικό οξύ**, ένα φυσικό συστατικό που πιστεύεται ότι **ενισχύει την καύση λίπους** και αυξάνει την μυϊκή μάζα.

Ξηροί καρποί. Αν και έχουν πολλές θερμίδες και ως επί το πλείστον «καλά» λιπαρά, **οι πρωτεΐνες και οι φυτικές ίνες που περιέχουν σας κάνουν να νιώθετε πλήρεις** και μειώνουν σημαντικά την ξαφνική επιθυμία για ένα σνακ μέσα στην ημέρα.

Πηγή: altsantiri.gr