

## Υπάρχουν τρόφιμα που καίνε το λίπος; Αλήθειες & Μύθοι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλές φορές κατά τη διάρκεια μίας δίαιτας αναρωτιόμαστε αν υπάρχουν τρόφιμα που καίνε λίπος.

Η αλήθεια βρίσκεται στο ότι υπάρχουν τρόφιμα τα οποία λόγω σύστασης συμβάλλουν περισσότερο στην απώλεια κιλών.

Μουστάρδα: Ένα από τα καλύτερα συστατικά του μεταβολισμού για τόνωση, είναι

πιθανόν να υπάρχει ήδη στο ψυγείο σας! Είναι η μουστάρδα. Τρώγοντας μόνο ένα κουταλάκι του γλυκού από αυτήν και προσλαμβάνοντας μόνο 5 θερμίδες, μπορεί να ενισχύσει το μεταβολισμό σας έως και 25% για αρκετές ώρες, σύμφωνα με Άγγλους ερευνητές. Μερικές προτάσεις για χρήση είναι μέσα σε ένα σάντουιτς με γαλοπούλα, να πασπαλίσουμε με αυτήν ένα φιλέτο ψαριού πριν το ψήσιμο, ή να χρησιμοποιηθεί για να μαρινάρουμε το κρέας. Ωστόσο, όταν αγοράζετε μουστάρδα βεβαιωθείτε ότι δεν περιέχει ζάχαρη.

**Γαλακτοκομικά:** Τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά είναι πλούσια σε βιταμίνη D και ασβέστιο, που είναι πολύ χρήσιμα για τη μείωση του λίπους και την οικοδόμηση των μυών. Σύμφωνα με τους ερευνητές, το γάλα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, το γιαούρτι και το τυρί είναι πολύ καλές τροφές που συμβάλουν στη καύση λίπους. Η καθημερινή χρήση αυτών των τροφίμων στα γεύματα βελτιώνει το μεταβολισμό και αυξάνει την απώλεια βάρους σε ποσοστό διπλάσιο από αυτό των ατόμων που δεν τα χρησιμοποιούν.

**Λιναρόσποροι:** είναι μία από τις πιο υγιεινές τροφές στον κόσμο. Αυτοί οι σπόροι περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα, αντιοξειδωτικά (πολυφαινόλες) και φυτικές ίνες που σας βοηθούν να μειώσετε το βάρος και να διατηρήσετε το σχήμα του σώματός σας. Η πρόσληψη σπόρων λιναριού μπορούν να μειώσουν την ποσότητα της κακής χοληστερόλης και γίνεται ένα από τα superfoods που θα σας βοηθήσουν έτσι ώστε να προκαλέσει την καύση της περίσσειας λίπους στο σώμα σας. Η διαδικασία της λήψης σπόρων λιναριού είναι πολύ απλή.

Καταναλώστε ένα κουταλάκι του γλυκού σπόρους λιναριού με ένα ποτήρι ζεστό νερό.

Προσθέστε λιναρόσπρο στη σαλάτα ή στο γιαούρτι.

Μύρτιλλα: Κάποιος μπορεί να αναζητήσει κάποια θεία ευχαρίστηση από αυτό το φρούτο μαζί με πολλά άλλα οφέλη για την υγεία. Το πιο εκπληκτικό πράγμα σχετικά με αυτό το φρούτο είναι ότι βοηθά στη μείωση του βάρους η οποία δεν είναι στην πραγματικότητα το ίδιο το βάρος, αλλά η καύση του λίπους. Αυτό το όμορφο φρούτο είναι γεμάτο με μερικά πολύχρωμα αντιοξειδωτικά που κάνουν το χρώμα του πιο ελκυστικό. Αυτά τα αντιοξειδωτικά βοηθούν στην μείωση του λίπους και παράλληλα δίνει ενέργεια. Τα μύρτιλλα είναι επίσης μια μεγάλη πηγή βιταμίνης C, καλίου και μαγνησίου που βοηθούν να αποτοξινωθεί το σώμα σας και να αποβάλλετε το κακό λίπος . Τα οφέλη των βατόμουρων είναι επίσης η περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες και χαλκό που βοηθά να διατηρηθεί το ανοσοποιητικό σύστημα και να καίει το επιπλέον λίπος και τη γλυκόζη. Κανείς δεν μπορεί να αντισταθεί στο εκπληκτικό άρωμα και τη γεύση αυτού του νόστιμου φρούτου.

Προσπαθήστε να τρώτε μούρα χωρίς καμία προσθήκη ζάχαρης.

Μπορείτε επίσης να συμπληρώσετε αυτά τα υπέροχα μούρα μαζί με κάποια άλλα φρούτα σε μια φρουτοσαλάτα

Προσπαθήστε να καταναλώνετε αυτά τα φρούτα ως πρόγευμα.

Μηλόξυδο: Το μηλόξυδο μπορεί να σας βοηθήσει στη μείωση του υπερβολικού βάρους. Τα ένζυμα που υπάρχουν σε αυτό το ξύδι βοηθούν στην τόνωση του πεπτικού συστήματος ώστε να μπορεί να λειτουργεί γρήγορα και σωστά. Έχουν σημειωθεί ορισμένα πολύ καλά και προοδευτικά αποτελέσματα στην απώλεια βάρους κάνοντάς το να είναι ένα από τα καλύτερα βιολογικά τρόφιμα για να απαλλαγούμε από τα επιπλέον κιλά.

Το μηλόξυδο δεν πρέπει να καταναλώνεται άμεσα. Η πιο προτεινόμενη μέθοδος είναι να το αραιώσετε με λίγο νερό ή ελαιόλαδο και να το προσθέσετε στη σαλάτα. Βοηθάει στην σωστή πέψη των τροφίμων, έτσι ώστε το σώμα σας να μπορεί να κάνει χρήση των κατάλληλων θρεπτικών συστατικών για την καύση. Ένα πολύ μεγάλο πλεονέκτημα αυτού του ξυδιού είναι ότι καταστέλλει την όρεξη σας και σας βοηθά να νιώθετε λιγότερο πεινασμένοι.

Πράσινο τσάι: Περιέχει κατεχίνες που είναι αντιοξειδωτικά που ανήκουν στην κατηγορία των πολυφαινόλων και συμβάλλουν στην ενίσχυση του μεταβολισμού και στην καύση του κοιλιακού λίπους.

Κανέλα: Η κανέλα δεν είναι απλά ένα μπαχαρικό, αλλά ένα μέσο για να χάσει

κανείς βάρος. Απλά πρέπει να αυξήσετε την πρόσληψη της κανέλας σε καθημερινή βάση για να ξεκινήσει η μείωση του λίπους. Λαμβάνοντας ένα κουταλάκι του γλυκού γεμάτο σκόνη κανέλας καθημερινά μπορεί να δείξει μερικά καταπληκτικά και γρήγορα αποτελέσματα. Η καλύτερη ιδιότητα της κανέλας είναι ότι διατηρεί το κατάλληλο επίπεδο του σακχάρου στο αίμα η οποία θα μειώσει την όρεξή σας και θα νιώθετε πιο ενεργητική όλη την ημέρα. Πασπαλίστε τα φρούτα, το γιαούρτι ή μπορείτε να την προσθέσετε στο γάλα, στο χυμό και στα ροφήματα.

**Αβοκάντο:** Το αβοκάντο περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά που είναι επίσης γνωστά ως καλά λιπαρά. Αυτά τα λιπαρά στην πραγματικότητα σας βοηθούν να χάσετε εκείνα τα κακά λίπη που κατοικούν στο σώμα σας. Αν θέλετε να μάθετε πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το εξάισιο φρούτο, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα. Εκτός από το να είναι ένα από τα καλύτερα τρόφιμα στη καύση λίπους, το αβοκάντο θεωρείται για τα μαλλιά ένα από τα καλύτερα λάδια για την ανάπτυξη των μαλλιών.

Μερικές λεπτές φέτες αβοκάντο μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε σε σάντουιτς. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως σνακ.

Μπορούν να γίνουν υγιεινό smoothies συμπληρώνοντας αποβουτυρωμένο γάλα.

Κάντε φέτες το αβοκάντο και απολαύστε το με κάποιο ψημένο άπαχο κρέας.

**Φυστικοβούτυρο:** Είναι ένα από τα ειδικά τρόφιμα που είναι πλούσιο σε ω-λιπαρά. Αυτό το superfood έχει μια καταπληκτική γεύση και ρυθμίζει επίσης την όρεξή σας, επιτρέποντάς σας μετά την κατανάλωσή του να μην ποθείτε οτιδήποτε άλλο.

**Κουκουνάρι:** Το κουκουνάρι είναι βασικά οι βρώσιμοι σπόροι από το πεύκο. Αυτά είναι εμπλουτισμένα με φυτοθρεπτικά συστατικά που σας κρατάνε πλήρεις και καταστέλλουν την πείνα σας. Το κουκουνάρι είναι μια καλή πηγή καλίου, υδατανθράκων, πρωτεϊνών και φυτικών ινών. Μπορεί επίσης να περιέχουν μια καλή ποσότητα του σιδήρου και μαγνησίου ικανή να ενεργοποιεί το σώμα σας και σας βοηθά να χάσετε κάποιο βάρος. Απλά πρέπει να πάρετε μερικά γραμμάρια πριν από την έναρξη ενός γεύματος.

Τσαμπίκα Κοντόγιαννου

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, BSc

Επιστημονική Υπεύθυνη ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, Ρόδος

Ιδρυτικό Μέλος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

kontogiannou @ logodiatrofis.gr