

16 Μαρτίου 2018

## 10 τροφές που μπορείς να φας όσο θες χωρίς να παχύνεις!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Εντάξει, μην κουνάτε το κεφάλι σας ειρωνικά... Είναι όλες φρούτα και λαχανικά, αυτό όμως δε σημαίνει πως δεν έχουν υπέροχη γεύση!!! Και, στην τελική, το ότι όντως υπάρχουν κάποιες τροφές τις οποίες μπορούμε να απολαύσουμε χωρίς να επιβαρύνουμε την υγεία μας ή... τη ζυγαριά μας, δεν το λες και άσχημο! Τι είναι, όμως, αυτό που κάνει τις συγκεκριμένες τροφές τόσο... φιλικές απέναντι στα κιλά μας; Τρία απλά, αλλά βασικά στοιχεία:

Η υψηλή περιεκτικότητά τους σε νερό.

Οι λιγοστές θερμίδες τους.

Η υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, οι οποίες, μας κάνουν να χορταίνουμε πιο γρήγορα.

Και, ναι, μπορεί να μην είναι και οι πιο... πρωτεϊνούχες τροφές του κόσμου, αυτό δεν σημαίνει όμως ότι δεν είναι πλούσιες σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά στοιχεία, πολύτιμα για τον οργανισμό μας! Λοιπόν, τι λέτε, πάμε να δούμε ποιες είναι αυτές οι υπέροχες τροφές;

## 1. Σέλερι

Πρόκειται για ένα λαχανικό το 95% του οποίου αποτελείται από νερό! Αυτό, από μόνο του, λέει πολλά! Επιπλέον, όμως, περιέχει φυτικές ίνες αλλά και το 10% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βιταμίνη C. Όσο για τις θερμίδες του;

Ούτε μία, ούτε δύο, αλλά... 6 ολόκληρες θερμίδες ανά μερίδα!!!

## 2. Μπρόκολο

Γνωστό για την σουλφοραφάνη την οποία περιέχει, μία φυσική ουσία με αντικαρκινική δράση, το μπρόκολο αποτελεί μία super τροφή γεμάτη βιταμίνες και στοιχεία πολύτιμα για τον οργανισμό μας όπως π.χ. βιταμίνες A, C, E, K, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο και σίδηρο. Εκτός αυτών, όμως, στα 100 γρ. μπρόκολο θα βρούμε και το 16% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε φυτικές ίνες. Όλα αυτά μαζί με μόλις 31 θερμίδες ανά μερίδα.

## 3. Κέιλ

Μόλις 41 θερμίδες βρίσκονται σε 100 γρ. κέιλ. Μαζί με αυτές, όμως, βρίσκονται και 3 γρ. πρωτεΐνης. Όσο για το καλύτερο; Αυτό, το κράτησα για το τέλος: Το συγκεκριμένο λαχανικό, είναι πλούσιο σε βιταμίνη A, E, K, C, και φυλλικό οξύ.

## 4. Αγγούρι

Θυμάστε που σας είχα γράψει ένα νέο με τις τροφές τις οποίες καλό θα ήταν να καταναλώνουμε με τη φλούδα; Ε, σε αυτές μπορούμε κάλλιστα να προσθέσουμε και το αγγουράκι! Με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, το αγγούρι, είναι πλούσιο σε βιταμίνη K, μαγνήσιο και κάλιο και φτωχό σε... θερμίδες, αφού περιέχει μόλις 16 θερμίδες στα 100 γρ.!

## 5. Μαρούλι

Πόσα πολλά θρεπτικά στοιχεία μπορεί να περιέχονται στο απλό, ταπεινό μαρούλι; Αμέτρητα... Μεταξύ άλλων, βιταμίνη C, θειαμίνη, σίδηρο, φολικό οξύ και... μόλις 10-20 θερμίδες (αναλόγως με το είδος του μαρουλιού)!

## 6. Κουνουπίδι

Μια μερίδα κουνουπίδι, περιέχει 25 θερμίδες. Μαζί με αυτές, όμως, στο κουνουπίδι θα βρούμε, επίσης, φυτικές ίνες, βιταμίνη C και K, αντιοξειδωτικά και φυτοχημικά συστατικά (πρόκειται για κάποια συστατικά τα οποία δημιουργούν τα φυτά προκειμένου να προστατευτούν από βακτήρια, μύκητες και ιούς που θα μπορούσαν να τα βλάψουν), τα οποία μόνο καλό θα μπορούσαν να κάνουν στον οργανισμό μας.

## 7. Μύρτιλα

Αν ψάχνετε το φρούτο με τα περισσότερα αντιοξειδωτικά, μόλις το βρήκατε!!! Ναι, είναι τα μύρτιλα, τα οποία επίσης περιέχουν το 6 % της συνιστώμενης

ημερήσιας πρόσληψης σε φυτικές ίνες και μας «επιβαρύνουν» με μόλις 67 θερμίδες (τόσες θα βρούμε σε ένα φλιτζάνι μύρτιλα).

#### 8. Βατόμουρα

«Ξυπνούν» το μυαλό μας και ενισχύουν τον οργανισμό μας με αντιοξειδωτικά στοιχεία. Επιπλέον, είναι πλούσια σε βιταμίνη C και E, ενώ συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία της πέψης και βοηθούν στη σύσφιξη των ιστών χαρίζοντάς μας μια πιο λαμπερή επιδερμίδα. Οι θερμίδες τους, ανέρχονται στις 43 στα 100 γρ.

#### 9. Φράουλες

Ένα φλιτζάνι φράουλες (η οποία έχει 68 θερμίδες), μας δίνει περισσότερη βιταμίνη C απ' ότι ένα πορτοκάλι! Μαζί με αυτή, μας εφοδιάζει και με πολυφαινόλες, ένα είδος αντιοξειδωτικών το οποίο... λατρεύει ο οργανισμός μας.

#### 10. Πορτοκάλι

Ναι, ναι... Το πορτοκάλι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C η οποία κάνει καλό τόσο στην υγεία, όσο και στην... ομορφιά μας! Είμαι σίγουρος, όμως, πως δεν γνωρίζετε που βρίσκονται κάποια επιπλέον από θρεπτικά στοιχεία του πορτοκαλιού... Βρίσκονται ανάμεσα στη φλούδα και τη σάρκα του! Ναι, αναφέρομαι σε αυτό το λευκό μέρος το οποίο, όπως όλα δείχνουν, περιέχει πολλές φυτικές ίνες πολύτιμες για τον οργανισμό μας.

Φωτογραφία για το άνοιγμα του θέματος: [jeanjullien.com](http://jeanjullien.com)

πηγή: [akispetretzikis.com](http://akispetretzikis.com)