

Οι 6 ομάδες τροφών που θα διώξουν τα περιττά κιλά γρηγορότερα

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Ικανοποιήστε τις διατροφικές σας ανάγκες και ταυτόχρονα διώξτε πιο εύκολα τα περιττά κιλά από πάνω σας με 6 ομάδες τροφών που θα δώσουν ώθηση στην καύση του λίπους.

Είτε γυμνάζεστε και είστε δραστήριοι, είτε είστε πιο χαλαροί στην καθημερινότητά σας, ξέρετε καλά πως για να επιτελέσει σωστά το σώμα τις λειτουργίες του χρειάζεται «καύσιμο», δηλαδή τροφή. Κι όσο περισσότερη ενέργεια χρειάζεστε, τόσο περισσότερο πεινάτε.

Δυστυχώς, όμως, δεν είναι εύκολο να ικανοποιήσει κάποιος την πείνα του μέσα στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής κι έτσι οι περισσότεροι καταφεύγουν σε επεξεργασμένες τροφές και απλούς υδατάνθρακες, όπως άσπρο ρύζι, άσπρο αλεύρι, ζυμαρικά, γλυκά, αναψυκτικά και άλλα φαγητά και ποτά με βάση τη ζάχαρη, που είναι μεν ευχάριστα στη γεύση, αλλά δημιουργούν αναστάτωση στο σάκχαρο του αίματος και μας κάνουν να πεινάμε γρηγορότερα και πιο έντονα, άρα και να καταφεύγουμε στο τσιμπολόγημα. Συν τοις άλλοις, οι υδατάνθρακες αυτοί παρουσιάζουν έλλειψη φυτικών ινών που μας κρατούν χορτάτους για περισσότερο χρόνο και το αποτέλεσμα όταν τους καταναλώνουμε είναι η ικανοποίηση και η απότομη αύξηση ενέργειας, η οποία όμως ακολουθείται από απότομη πτώση.

Μπορείτε, όμως, να αποφύγετε όλα τα παραπάνω, ακολουθώντας μια διατροφή που βασίζεται στις 6 παρακάτω ομάδες τροφών που επιταχύνουν την καύση του λίπους

και αποτελούν μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, χαρίζοντας ενέργεια και θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό μας, χωρίς να τον «ρίχνουν» μετά από λίγο.

Καλά λιπαρά: για όμορφη σιλουέτα και... καλή καρδιά

Τα γνωρίζουμε ως μονοακόρεστα και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και τα βρίσκουμε σε λιπαρά ψάρια, στα καρύδια, στα ιχθυέλαια, στο ελαιόλαδο, στο λιναρόσπορο και ακόμη και στη μαύρη σοκολάτα. Πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal Appetite έδειξε ότι τα λιπαρά αυτά, εκτός του ότι ευεργετούν την καρδιά, μας κάνουν να αισθανόμαστε πιο γεμάτοι μετά το φαγητό και σύμφωνα με την ίδια μελέτη, όσοι παρουσίαζαν μεγαλύτερη πρόσληψη ωμέγα-3 λιπαρών οξέων (περισσότερο από 1300 mg την ημέρα) ανέφεραν ότι αισθάνονταν περισσότερο χορτάτοι μετά τα γεύματα, όπως επίσης και 2 ώρες μετά, πράγμα που σημαίνει ότι δύσκολα τσιμπολογούσαν απαγορευμένες τροφές με οδηγό τη... λιγούρα. Πιο συγκεκριμένη έρευνα, μάλιστα, έγινε στα καρύδια, που έδειξε ότι στο πλαίσιο μιας σωστής διατροφής, όσοι κατανάλωναν καρύδια έχαναν κιλά και λίπος για περισσότερο χρονικό διάστημα.

Φυτικές ίνες: μας κρατούν χορτάτους για περισσότερη ώρα

Όταν προσπαθούμε να χάσουμε βάρος, ο μεγαλύτερός μας εχθρός είναι το αίσθημα πείνας που μας χτυπάει την πόρτα κάθε λίγο και μας στέλνει κατευθείαν στο ψυγείο. Με τις φυτικές ίνες, όμως, αυτό αλλάζει, αφού αποτελούν άπεπτες ουσίες που μας κρατούν χορτάτους για περισσότερο χρόνο κι έτσι το φαγητό φεύγει από το μυαλό μας. Μελέτη του 2009 του Πανεπιστημίου Μπρίγκχαμ έδειξε ότι οι γυναίκες που κατανάλωναν περισσότερες φυτικές ίνες, μείωναν σημαντικά την πιθανότητα πρόσληψης βάρους και λίπους και οι ερευνητές εικάζουν ότι όσο περισσότερες φυτικές ίνες καταναλώνουμε, τόσο μεγαλύτερη απώλεια βάρους θα έχουμε στο μέλλον, αν ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή και είμαστε πιο δραστήριοι. Καταναλώστε τουλάχιστον 20 γραμμάρια φυτικών ινών καθημερινά, μέσα από την ολική άλεση, τα φρούτα και τα λαχανικά και απολαύστε σύντομα τα αποτελέσματα στο σώμα σας.

Ασβέστιο και βιταμίνη D: διώχνουν την κοιλιά

Από μικρά παιδιά ξέρουμε ότι πρέπει να πίνουμε γάλα και να τρώμε γαλακτοκομικά προϊόντα, γιατί έχουν ασβέστιο και βιταμίνη D που κάνουν καλό στα κόκαλα, απ' ό,τι φαίνεται όμως αποδεικνύονται απαραίτητα και στην απώλεια βάρους. Σύμφωνα με έρευνα της Σχολής Δημόσιας Υγείας του John Hopkins βρέθηκε ότι όσοι πλησίαζαν περισσότερο στις 3 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής, έπαιρναν λιγότερο βάρος από τους

υπόλοιπους και πολλοί μάλιστα «ξεφορτώθηκαν» κοιλιακό λίπος. Συν τοις άλλοις, η βιταμίνη D ενδέχεται να παίζει ρόλο στον έλεγχο του βάρους, αφού σύμφωνα με μελέτες, οι παχύσαρκοι έχουν συνήθως χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D, ενώ φαίνεται πως η προσθήκη της βιταμίνης του ήλιου σε μια ισορροπημένη δίαιτα, μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια βάρους τους υπέρβαρους που παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα αυτής. Αν η διατροφή σας δεν είναι επαρκής και δυσκολεύεστε να τη διορθώσετε, τότε λάβετε βιταμίνη D και ασβέστιο σε συμπλήρωμα, μετά και από συμβουλή γιατρού.

Πρωτεΐνη: θρέφει και χορταίνει

Εκτός του ότι είναι θρεπτική και απαραίτητη για την καθημερινότητά μας, η άπαχη πρωτεΐνη που παίρνουμε από ψάρι, κοτόπουλο, γαλοπούλα κ.λπ), μας χορταίνει επαρκώς, μας χαρίζει ενέργεια και μας κρατά γερά στα πόδια μας όταν βρισκόμαστε σε περιόδους δίαιτας, αλλά και όταν ακολουθούμε μια σωστή, υγιεινή διατροφή. Σε μικρής έκτασης μελέτη του 2009 αποδείχτηκε άλλωστε ότι οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν πρωινό με μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη σε σχέση με άλλους, αισθάνονταν κορεσμό αργότερα σε υψηλότερα επίπεδα συγκριτικά με τους υπόλοιπους και στο μεσημεριανό τους γεύμα κατανάλωναν λιγότερες θερμίδες.

Νερό: ενυδατώνει και μας κρατά μακριά από το ψυγείο

Μελέτες του ερευνητικού κέντρου Στάνφορντ δείχνουν ότι το νερό βοηθά στην απώλεια βάρους με 2 τρόπους. Πρώτον, πίνοντας περισσότερο νερό καθημερινά, μπορούμε να οδηγηθούμε σε απώλεια μέχρι και 2,5 κιλών μέσα σε ένα έτος, καθώς σύμφωνα με τους ερευνητές, η ποσότητα νερού που καταναλώνουμε αυξάνει το σύνολο της ενέργειας και των θερμίδων που καίμε. Δεύτερον, αν αντικαταστήσουμε τα σακχαρώδη ποτά και τα αναψυκτικά με νερό, θα καταφέρουμε να γλιτώσουμε από διάφορες κενές θερμίδες και να ενυδατώσουμε τον οργανισμό μας με τον καλύτερο τρόπο.

Πράσινο τσάι: αντιοξειδωτικό και εχθρός του κοιλιακού λίπους

Μέσω αυτού γνωρίσαμε τις κατεχίνες, αντιοξειδωτικές ουσίες που βρίσκονται σε μεγάλες ποσότητες στο πράσινο τσάι και σύμφωνα με κάποιους ερευνητές, βοηθούν στην προώθηση απώλεια βάρους, ιδιαιτέρως από την περιοχή της κοιλιάς. Σύμφωνα, μάλιστα, με έρευνα του κέντρου έρευνας της διατροφής του Πανεπιστημίου Ταφτς, οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν το ισοδύναμο των 3 φλιτζανιών πράσινου τσαγιού την ημέρα, έχασαν διπλάσιο βάρος από αυτούς που δεν έπιναν τσάι. Σημαντική παρατήρηση είναι επίσης, το ότι οι φίλοι του τσαγιού

έχασαν σημαντικό μέρος του κοιλιακού τους λίπους σε σχέση με τους υπόλοιπους. Μπορείτε, μάλιστα, για καλύτερα αποτελέσματα να χρησιμοποιήσετε στο τσάι σας λίγο φυσικό χυμό γκρέιφρουτ, λεμονιού ή πορτοκαλιού, έτσι ώστε να αξιοποιήσετε σε μεγαλύτερο βαθμό τις κατεχίνες του πράσινου τσαγιού. Φροντίστε να πίνετε περίπου 3 φλιτζάνια καθημερινά, έτσι ώστε να δείτε αποτελέσματα.

Πηγή: clickatlife.gr