7 Αυγούστου 2013

Λιπαρά τρόφιμα που βοηθούν στην απώλεια βάρους

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Κι όμως, υπάρχουν τροφές πλούσιες σε υγιή λίπη, που είναι ωφέλιμες για την υγεία και μπορεί να βοηθήσουν στην απώλεια βάρους.

Γνωρίζετε ήδη ότι τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε κορεσμένα λίπη, είναι για τις αρτηρίες σας, σα να ρίχνετε πάνω τους δυνατή κόλλα! Αλλά δεν είναι όλα τα λίπη ίδια.

Τα τρόφιμα με υγιή λίπη, δεν είναι μόνο ωφέλιμα για την καρδιά, αλλά αποτελούν επίσης το καλύτερο σνακ για τον έλεγχο της πείνας και την προώθηση της απώλειας βάρους, σύμφωνα με τους ειδικούς. Αυτά περιλαμβάνουν τα υγιή λίπη που βρίσκονται στην καρύδα, στο ελαιόλαδο και στο λάδι canola, καθώς και στα τρόφιμα με ωμέγα-3 DHA: καρύδια, μακαντάμια και σπόροι chia.. Με λίγα λόγια, τα συγκεκριμένα έλαια και οι τροφές που τα περιέχουν, μπορεί να βοηθήσουν στην απώλεια βάρους και τη μείωση των πόντων στη μέση.

Μετά από έρευνα στην κλινική του Κλίβελαντ, οι ειδικοί προτείνουν την κατανάλωση αυτών των ελαίων πριν από το γεύμα και ιδιαίτερα το πρωί όταν ξυπνάμε. Επίσης, προτείνεται η κατανάλωσή τους χωρίς να μαγειρεύονται ή να ζεσταίνονται.

Η κατανάλωση 70 έως 140 θερμίδων αυτών των λιπαρών τροφών, 25 λεπτά πριν το γεύμα, βοηθά στον έλεγχο της όρεξης. Αυτό μεταφράζεται με περίπου δύο

κουταλάκια του γλυκού ενός υγιούς λαδιού στο φαγητό σας ή 6 καρυδιά ή 8 μακαντάμια. Λίγο υγιές έλαιο -70 έως 140 θερμίδες- πριν από ένα γεύμα, διεγείρει την απελευθέρωση της ορμόνης cholycystokinin από το εντερικό τοίχωμα, δημιουργώντας το αίσθημα πληρότητας στο στομάχι.

Επιπλέον, τα παραπάνω υγιεινά έλαια, μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο για καρκίνο, να βελτιώσουν τη μακροπρόθεσμη μνήμη, να μειώσουν τη φλεγμονή και τα επίπεδα της χοληστερόλης και της αρτηριακής πίεσης. Τέλος, κάνουν το δέρμα να φαίνεται πιο όμορφο, μειώνοντας την ακμή, την ξηροδερμία και τις πρόωρες ρυτίδες.

Συμπέρασμα: Η απώλεια βάρους και η ευζωία, δεν απαιτούν να διώξετε όλα τα έλαια από τη διατροφή σας. Σας προτείνουμε οκτώ σνακ που περιέχουν υγιή λίπη που ελέγχουν την πείνα και κάνουν καλό, τόσο στη σιλουέτα, όσο και στην υγεία σας.

Αυγά Ωμέγα 3

Τα συγκεκριμένα αυγά παράγονται από κότες που τρέφονται αποκλειστικά με φυσικές τροφές εμπλουτισμένες με βότανα και αρωματικά φυτά, προσδίδοντάς τους μία πολύ ευχάριστη γεύση και ενισχυμένα λιπαρά Ω3. Τα λιπαρά Ω3 είναι εξαιρετικά ωφέλιμα για τον οργανισμό γιατί συμβάλλουν στην παραγωγή της καλής χοληστερόλης και μειώνουν τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και άλλων ασθενειών. Βράστε τα και απολαύστε το πρωί ή το απόγευμα ως σνακ.

Ένα υγιεινό μείγμα

Φτιάξτε το δικό σας μείγμα από υγιεινά λίπη, συνδυάζοντας καρύδια με αποξηραμένα φρούτα όπως σταφίδες, cranberries και βερίκοκα. Τα καρύδια αποτελούνται από 15% πρωτεΐνη, 15% υδατάνθρακες και 65% υγιή έλαια. Έχουν επίσης μια ιδανική αναλογία ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων.

Λιναρόσποροι στη σαλάτα

Πάρτε μια φέτα ψωμί ολικής άλεσης, αλείψτε την με 1/2 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο και προσθέστε μικρούς κύβους ντομάτας και ελιάς. Θα προσλάβετε υγιή λίπη, τόσο από το ελαιόλαδο, όσο και από τις ελιές (τα τρία τέταρτα του λίπους που βρίσκεται στις ελιές, είναι «καλό» λίπος). Επίσης, οι ελιές είναι μια πολλή καλή πηγή σιδήρου.

Μια χούφτα αμύγδαλα

Για ένα γρήγορο και υγιεινό σνακ, δεν υπάρχει τίποτα πιο εύκολο από μια χούφτα

αμύγδαλα. Δεν είναι μόνο πλούσια σε υγιεινά λίπη και βιταμίνη Ε, αλλά έχουν και λίγες θερμίδες (23 αμύγδαλα έχουν μόνο 162 θερμίδες). Επίσης είναι γεμάτα με άλφα-λινολενικό οξύ, το οποίο βοηθά το σώμα στην καύση του λίπους.

Ελληνική… Guacamole

Πολτοποιήστε ένα αβοκάντο, προσθέστε ψιλοκομμένες ελιές και ντομάτες και πασπαλίστε με τυρί φέτα και ιδού… μια υγιεινή και ελληνική εκδοχή guacamole που μπορείτε να απλώσετε στο ψωμί. Το αβοκάντο είναι ένα από τα λίγα φρούτα με «καλά» λίπη και πολύ ωφέλιμο.

Τροπικό πράσινο Smoothie

Σε ένα μπλέντερ, αναμίξτε 2 φλιτζάνια φρέσκο γάλα αμυγδάλου, 1 κουταλιά της σούπας λάδι καρύδας, 1 κουταλιά της σούπας σκόνη ακατέργαστο κακάο, 1/2 φλιτζάνι φρέσκα φύλλα από σπανάκι και 1/2 φλιτζάνι παγάκια. Ανακατέψτε μέχρι να γίνει λείο και γαρνίρετε με κομμάτια από καρύδα. Το λάδι καρύδας είναι ένα υγιές έλαιο και το σπανάκι είναι γεμάτο ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.

Πηγή:clickatlife.gr