

Θερμιδικές «βόμβες» που κάνουν καλό στην υγεία μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνήθως, όταν θέλουμε να ακολουθήσουμε μια υγιεινή διατροφή επιλέγουμε τροφές με λίγες θερμίδες, αλλά αυτός ο μύθος όχι μόνο δεν ισχύει, αλλά ευτυχώς τα καλά νέα αναφέρουν, ότι μπορούμε να επιλέξουμε μια καθ'όλα υγιεινή διατροφή καταναλώνοντας τροφές με πολλές θερμίδες.

Οι τροφές με πολλές θερμίδες μπορούν να προσφέρουν αρκετά από τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, που χρειάζεται ο οργανισμός μας, οπότε διαβάστε την παρακάτω λίστα και καταναλώστε άφοβα ό,τι περιέχεται σε αυτή.

Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής νόσου. Προστατεύει από ορισμένες μορφές καρκίνου και είναι καλό για τα οστά. Μια κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο έχει 120 θερμίδες.

Φυστικοβούτυρο

Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες και υγιεινά λίπη και έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη. Το φυστικοβούτυρο θεωρείται από τους ειδικούς, ότι βελτιώνει την καύση του λίπους, συμβάλλει στη συσσώρευση της μυϊκής μάζας και βοηθά στην καρδιαγγειακή υγεία. Βέβαια με 100 θερμίδες ανά κουταλιά της σούπας πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο.

Κινόα

Είναι η μόνη τροφή ολικής αλέσεως με 9 απαραίτητα αμινοξέα, γεγονός που σημαίνει ότι πρόκειται για πλήρη πρωτεΐνη. Η κινόα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία κάνουν καλό στην καρδιά και ελέγχουν το διαβήτη. Πρέπει ωστόσο να την καταναλώνετε με μέτρο όπως θα κάνατε με τα ζυμαρικά και το ρύζι, αφού κάθε φλιτζάνι μαγειρεμένης κινόα περιέχει 222 θερμίδες.

Ξηροί καρποί

Καρύδια, φουντούκια, αμύγδαλα και φιστίκια (ωμά ή ψημένα) βοηθούν στον έλεγχο της γλυκόζης του αίματος και των λιπιδίων. Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνες, αλλά έχετε κατά νου ότι ανά 30 γραμμάρια «καραδοκούν» 160 με 190 θερμίδες.

Αβοκάντο

Τα αβοκάντο είναι μία τροφή πλούσια σε λουτεΐνη, φυτικές ίνες, βιταμίνες Β6 και Ε, κάλιο, μαγνήσιο και φολικό οξύ. Τα μονοακόρεστα λίπη βοηθούν στη μείωση της κακής χοληστερόλης και μπορεί να αποτρέψουν καρδιακές παθήσεις. Ένα μεσαίο αβοκάντο έχει περίπου 276 θερμίδες.

Γκρανόλα

Η γκρανόλα είναι φτιαγμένη με σιτάρι ολικής αλέσεως και συμπιεσμένους ξηρούς καρπούς και περιέχει μελάσα, μέλι, νέκταρ αγαύης ή ζάχαρη και είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και αιθέρια έλαια. Ένα φλιτζάνι περιέχει περίπου 597 θερμίδες, σχεδόν το ίδιο με ένα πλήρες γεύμα.

Μάνγκο

Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες A, B6 και C και βοηθά στη ρύθμιση της γλυκόζης του αίματος και την πέψη, ενισχύοντας την καλή όραση και το υγιές δέρμα. Το μάνγκο είναι επίσης πλούσιο σε κάλιο και μαγνήσιο, στοιχεία που βοηθούν στην καρδιαγγειακή υγεία. Ένα μεσαίο μάνγκο έχει 130 θερμίδες.

Μπανάνες

Οι μπανάνες είναι πλούσιες σε βιταμίνη A, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, νιασίνη, βιταμίνη B6, φολικό οξύ, φυτικές ίνες και κάλιο. Αποτελούν ένα θρεπτικό σνακ που θα σας δώσει την αίσθηση κορεσμού για αρκετή ώρα. Μια μεγάλη μπανάνα διαθέτει 120 θερμίδες, διπλάσιες δηλαδή από τα άλλα φρούτα, αλλά τα οφέλη της είναι ανεκτίμητα.

Καλαμπόκι

Το καλαμπόκι έχει εξαιρεθεί από πολλές δίαιτες λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε άμυλο. Ωστόσο, περιέχει φυτικές ίνες, βιταμίνες B6 και C και σίδηρο, άρα αν το καταναλώσετε με μέτρο, λαμβάνετε όλα αυτά τα θρεπτικά συστατικά μόνο με 124 θερμίδες ανά φλιτζάνι.

Ψωμί ολικής αλέσεως

Το ψωμί ολικής αλέσεως περιλαμβάνει πίτουρο, ενδοσπέρμιο και φύτρο και είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος B και E, ενώ θεωρείται ευεργετικό για την πέψη και τη δυσκοιλιότητα. Βοηθά στον έλεγχο του διαβήτη τύπου 2 και προάγει την υγεία της καρδιάς. Μια φέτα περιέχει περίπου 100 θερμίδες, ένα λογικό ποσό δηλαδή, για τα οφέλη που παρέχει.

Πηγή: clickatlife.gr