15 Νοεμβρίου 2013

Θέλεις να χάσεις βάρος; Φάε σοκολάτα!!!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Διατροφικά τιπς από την Άννα Παχίτα

Είναι πραγματικότητα ή μηπως ονειρευόμαστε; Και όμως έρευνα του YouGov έδειξε ότι απο τα 2100 άτομα (άντρες και γυναίκες) που ερωτήθηκαν το 91% αυτών που έχασαν το περισσότερο βάρος συνέχισαν να τρώνε στην ίδια συχνότητα και ποσότητα το αγαπημένο τους γλυκό, τη σοκολάτα, όπως πρίν μπούν σε πρόγραμμα για απώλεια βάρους.

Ίσως αυτό οφείλεται στο ότι δίαιτες περιοριστικές, που αποκλείουν τρόφιμα είναι πιο πιθανόν να αποτύχουν. Άτομα που ξεκινούν μια προσπάθεια για απώλεια βάρους πιο χαλαρά, χωρίς να αποκλείουν ομάδες τροφών συνήθως έχουν πιο μεγάλα ποσοστά επιτυχίας.

Τα οφέλη της σοκολάτας δέν σταματούν εκεί καθώς έχει αποδεικτεί ότι το κακάο μπορεί να μειώσει το ρίσκο για καρδιαγγειακά προβλήματα Αυτό συμβένει λόγω των φλαβανολών που έχουν αντιοξειδωτική δράση, μειώνουν την αρτηριακή πίεση και βελτιώνουν τη λειτουργία των αγγείων.

Η μαύρη σοκολάτα λόγω της αυξημένης περιεκτικότητας της σε κακάο είναι επίσης πιο πλούσια σε φλαβανόλες. Προτιμήστε την μαύρη σοκολάτα αντί

σοκολάτα γάλακτος. Ένα τετράγωνο σοκολάτας είναι περίπου 50 θερμίδες οπόταν προσπαθείστε να μην καταναλώνετε μεγάλη ποσότητα...

Άννα Παχίτα *Κλινική Διαιτολόγος*

Πηγή: ikypros.com