

Οι τροφές που μας αδυνατίζουν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν και συνηθίζουμε να διαχωρίζουμε τις τροφές που φροντίζουν για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας και όλα τα σχετικά, από τις τροφές που μας βοηθούν να αδυνατίσουμε, λίγοι γνωρίζουν πως πρέπει να συνδυάζονται για τα βέλτιστα αποτελέσματα.

Πόλλες από τις τροφές που ήδη καταναλώνουμε οι περισσότεροι, έχουν και αδυνατιστική δράση, βοηθώντας «αθόρυβα» στην απομάκρυνση του λίπους από το σώμα μας. Το μόνο που εμείς έχουμε να κάνουμε είναι να συνεχίσουμε να πίνουμε γάλα, να τρώμε πράσινα λαχανικά με ξύδι, σοκολάτα χωρίς τύψεις και από ένα ποτηράκι κρασί την ημέρα και τα υπόλοιπα θα γίνουν... μόνα τους. Ή έστω, κάποια από τα υπόλοιπα.

1.Ασβέστιο

Από μικρά παιδιά μας λένε οι γονείς μας να πίνουμε το γάλα μας για να έχουμε γερά και δυνατά κόκαλα. Δεν μας λένε όμως -γιατί πιθανότατα δεν το γνωρίζουν καν- πως μια ακόμα ιδιότητα του ασβεστίου, είναι να ελέγχει τα επίπεδα της πείνας. Οι σχετικές έρευνες έχουν δείξει πως όσοι δεν προσλαμβάνουν μέσω της δίαιτάς τους αρκετό ασβέστιο, έχουν μεγαλύτερη μάζα λίπους στο σώμα τους και λιγότερο αυτοέλεγχο της πείνας τους.

2.Γαλακτοκομικά προϊόντα

Η σύνδεση του ασβεστίου με τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι προφανής, αλλά αξίζει ο διαχωρισμός τους, καθώς από όλες τις πηγές ασβεστίου, τα γαλακτοκομικά είναι εκείνα που δρουν περισσότερο αποτελεσματικά προς την κατεύθυνση της απώλειας βάρους. Συστατικά που βρίσκονται σε αυτά, σε συνεργασία με το ασβέστιο, είναι αυτά που τα καθιστούν τόσο αποτελεσματικά στη συνολική απώλεια βάρους.

3. Πρωτεΐνη

Η προτίμηση στην πρωτεΐνη, έναντι των υδατανθράκων, είναι από τις πρώτες και ρητή οδηγία για όσους επιθυμούν να χάσουν βάρος. Η πρωτεΐνη, πέραν όσων προσφέρει στον οργανισμό, πετυχαίνει γρηγορότερο κορεσμό της πείνας, κάνοντάς μας να πεινάμε αργότερα απ' ότι θα συνέβαινε με τους υδατάνθρακες και αυξάνει το κάψιμο των θερμίδων μετά το γεύμα.

Σχετικές έρευνες, έχουν δείξει πως όσοι κατανάλωναν περισσότερη πρωτεΐνη, κατέληγαν σε σταδιακή μείωση (κατά 10%) της ημερήσιας κατανάλωσης φαγητού.

4. Βιταμίνη C

Ακόμα ένα συστατικό το οποίο δεν είναι τόσο διάσημο για τις αδυνατιστικές του ιδιότητες, αλλά για την ανοσοποιητική του δράση, είναι η βιταμίνη C. Έρευνες έχουν όμως δείξει, πως όσοι παρουσιάζουν έλλειψη βιταμίνης C στον οργανισμό, έχουν την τάση να συγκρατούν περισσότερο λίπος.

Συχνά επικεντρωνόμαστε στις τροφές που θα μας κάνουν να χάσουμε το περιττό λίπος, ενώ ξεχνάμε πως υπάρχουν και εκείνες που παίζουν ρόλο στον να μην το αποκτήσουμε εξ αρχής, πόσο μάλλον όταν αυτές ενισχύουν και τη συνολική άμυνα του οργανισμού, όπως η βιταμίνη C.

5. Κινόα

Τα καλά της κινόα είναι πολλά και απο αρχαιοτάτων χρόνων γνωστά. Είναι σημαντική πηγή πρωτεϊνών, αμινοξέων και βιταμίνης E, ενώ έχει αποδειχθεί και η δράση της ενάντια στην ανάπτυξη του λίπους στο σώμα και στον εν γένει περιορισμό της πείνας.

6. Μέλι

Το φυσικό αυτό γλυκαντικό, όχι μόνο δεν έχει τα αρνητικά στοιχεία της επεξεργασμένης ζάχαρης, αλλά έχει σημειωθεί πως βοηθάει στην απώλεια βάρους

όταν την αντικαθιστά στη διατροφή μας. Οι αντιβακτηριακές, αντιικές και αντιμυκητιακές τους ιδιότητες, συμβάλλουν στην σημαντικότητά του καθώς βελτιώνει τα επίπεδα ζαχάρου στο αίμα και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

7.Κακάο

Όσοι αγαπούν τη σοκολάτα έχουν έναν ακόμα λόγο να καταναλώνουν ακόμα περισσότερη, καθώς το κακάο περιέχει περισσότερα φαινολικά αντιοξειδωτικά από όσα έχουν οι περισσότερες τροφές, ενώ προστατεύει την υγεία της επιδερμίδας από την ακτινοβολία, ενισχύει το αίσθημα του κορεσμού και προάγει την καλή διάθεση.

8. Φυτικές ίνες

Κοινή και πετυχημένη πρακτική όσων θέλουν να χάσουν βάρος, είναι να ξεκινούν το γεύμα τους με τη σαλάτα ώστε να χορτάσουν με τις φυτικές ίνες των λαχανικών και να μην το παρακάνουν με το φαγητό. Οι φυτικές ίνες έχουν στενή σχέση με το αίσθημα του κορεσμού της πείνας, γι' αυτό είναι και καλός τρόπος να ξεκινήσετε το γεύμα σας, γλιτώνοντας πολλές θερμίδες και κερδίζοντας ακόμα περισσότερα θρεπτικά στοιχεία.

9. Ξύδι

Το ξύδι δεν είναι μονάχα ενισχυτικό γεύσης και συνοδευτικό της σαλάτας, αλλά έχει την ικανότητα να ικανοποιεί την πείνα γρηγορότερα. Σύμφωνα με σχετικές έρευνες, το ξύδι εμποδίζει την απότομη αύξηση του σακχάρου στο αίμα, που οδηγεί με τη σειρά του στη μειωμένη ανάγκη κατανάλωσης φαγητού. Επιπλέον το ξύδι, δρά ανασταλτικά στην συσσώρευση του λίπους.

10. Ρεσβερατρόλη

Είναι γνωστό πια πως ένα ποτήρι κρασί την ημέρα, κάνει καλό στην υγεία, ενώ οι αντιγηραντικές ιδιότητες της ρεσβερατρόλης, που εντοπίζεται στα κόκκινα σταφύλια, συναντώνται και στο κρασί. Σχετική έρευνα σε 19.000 γυναίκες όμως, απέδειξε πως η εν λόγω ουσία δεν έχει μόνο αντιγηραντικές ικανότητες, αλλά και αδυνατιστικές. Πιο συγκεκριμένα, όσες γυναίκες κατανάλωναν καθημερινά λογικές ποσότητες αλκοόλ, δεν έπαιρναν βάρος με τους ρυθμούς που έπαιρναν όσες δεν έπιναν καθόλου αλκοόλ, ενώ είχαν πολύ λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκες. -

Πηγή:sigmalive.com