

Υγιεινές Τροφές που δεν σας επιτρέπουν να



Πρόκειται για έξι τροφές, οι

οποίες αν και χαρακτηρίζονται υγιεινές, δεν σας επιτρέπουν να αδυνατίσετε. Για αυτό το λόγο μια ματιά στην παρακάτω διατροφική λίστα είναι αρκετή για μπορέσετε να φανείτε αντάξιες ... στη μάχη με τη ζυγαριά.

Μέλι. Εάν θεωρείτε πως το μέλι είναι πιο υγιεινό από τη ζάχαρη, τότε ήρθε η στιγμή να αναθεωρήσετε. Ζάχαρη και μέλι περιέχουν παρόμοια και υψηλά επίπεδα γλυκόζης. Το μέλι έχει μεγαλύτερη πυκνότητα και για αυτό ακριβώς το λόγο μια κουταλιά της σούπας μέλι περιέχει περισσότερες θερμίδες από μια κουταλιά της σούπας ζάχαρη.

Σαλάτα με ντρέσινγκ χαμηλών λιπαρών. Επιστήμονες από το αμερικανικό πανεπιστήμιο Iowa State University , ανακάλυψαν πως οι χαμηλές σε λιπαρά σάλτσες ακυρώνουν την καλή και υγιεινή ποιότητα της σαλάτας. Αντίθετα,

χρησιμοποιώντας ελαιόλαδο αυξάνετε τη διαδικασία πρόσληψης βιταμίνης μια και το λίπος βοηθά το σώμα σας να απορροφήσει τα θρεπτικά συστατικά από τα λαχανικά αποτελεσματικότερα.

Δημητριακά. Μελέτες έδειξαν ότι οι άνθρωποι που τρώνε δημητριακά για πρωινό τείνουν να είναι πιο αδύνατοι από εκείνους που δεν το κάνουν. Όμως, να είστε προσεκτικοί μια και πολλά δημητριακά είναι πλούσια σε ζάχαρη και λίπος. Όταν αγοράζετε δημητριακά διαβάστε τα συστατικά τους αποφεύγοντας αυτά που έχουν επικάλυψη σοκολάτας ή ζάχαρης. Προτιμήστε ένα μπολ κουάκερ ή ένα άλλο δημητριακό ολικής αλέσεως.

Αποβουτυρωμένο γάλα. Παρόλο που αρκετοί λένε «όχι» στο πλήρες γάλα, επιλέγοντας το αποβουτυρωμένο ως υγιεινή επιλογή, είναι καλό να γνωρίζετε πως: Το πλήρες γάλα περιέχει περίπου 4 τοις εκατό λίπος ανά 100ml. Το αποβουτυρωμένο γάλα περιέχει 0,1 τοις εκατό λίπος. Παράλληλα, το αποβουτυρωμένο γάλα είναι λιγότερο θρεπτικό μια και το λίπος του περιέχει λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D , Ε και Κ. Τέλος, η έρευνα αποκαλύπτει ότι το πλήρες γάλα αυξάνει το μεταβολισμό και σας βοηθά να κάψετε περισσότερες θερμίδες , ενώ παράλληλα μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων.

Ωμά λαχανικά. Αν και πιστεύεται πως το μαγείρεμα των λαχανικών «σκοτώνει» βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, παρόλα αυτά υπάρχουν κάποια που οφείλουμε να τα τρώμε ψημένα, όπως τα καρότα, το σπανάκι, ταμανιτάρια, τα σπαράγγια, το λάχανο και την πιπεριά. Ο λόγος; Αυτά τα λαχανικά όταν μαγειρεύονται παρέχουν περισσότερα αντιοξειδωτικά παρά όταν τα τρώμε ωμά. Προτιμήστε να τα ψήνετε στον ατμό παρά να τα βράζετε ή τα τηγανίζετε.

Πηγή: offsite.com.cy