

6 τροφές για να μην σας «λυγίσει» η νηστεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η Σαρακοστή είναι μια πρώτης τάξεως ευκαιρία να αποτοξινωθείτε, να χάσετε βάρος και να πάρετε τα πάνω σας! Μην το παρακάνετε όμως, γιατί η ενέργειά σας θα σας εγκαταλείψει. Τι δεν πρέπει να λείπει από το πιάτο σας;

Φακές

Είναι μια πολύ σημαντική πηγή ενέργειας κατά τη διάρκεια της νηστείας κι αυτό γιατί αποτελούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης φυτικής προέλευσης και σιδήρου. Ένας must συνδυασμός για να δυναμώσετε είναι να συνοδεύσετε τις φακές σας με καστανό ρύζι ή με ψωμί ολικής άλεσης, ώστε να πάρετε τις απαραίτητες πρωτεΐνες. Οι φακές είναι πλούσιες σε ασβέστιο, φυλλικό οξύ, μαγνήσιο και δεν περιέχουν κορεσμένα λιπαρά, αποτοξινώνοντας τον οργανισμό. Οι μάγειρες υποστηρίζουν ότι οι φακές είναι ο ιδανικός «καμβάς» για να προσθέσετε διαφορετικά μπαχαρικά, απογειώνοντας το πιάτο σας.

Καρύδια

Ό,τι πρέπει για να κάνετε limit up, αλλά μην μπουκώνετε γιατί έχουν πολλές θερμίδες. Πέρα απ' αυτό, τα καρύδια είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, όποτε θα νιώθετε για ώρα χορτάτοι. Περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά, τα οποία βοηθούν στη μείωση της «κακής» LDL χοληστερίνης. Είναι πλούσια σε ασβέστιο και μαγνήσιο,

ενώ η μελατονίνη τους θα βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου σας. Αν θέλετε να γίνετε «σκληρό καρύδι» τιμήστε τα!

Σόγια

Οι Ασιάτες την έχουν εντάξει στο καθημερινό τους διαιτολόγιο και πολλές μελέτες συνηγορούν πως η συγκεκριμένη τροφή συνδέεται με την μακροζωία. Έχει πολύτιμα οφέλη, που μας ευεργετούν στις δύσκολες μέρες της νηστείας, που ο οργανισμός μας «διψά» για ενέργεια. Περιέχει πρωτεΐνη, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, σίδηρο και σελήνιο και κάλιο, το οποίο χρειάζεται για την ισορροπία νατρίου-καλίου του οργανισμού. Κάντε τους Κινέζους και δοκιμάστε την!

Ταχίνι

Το ξέρετε ότι συγκαταλέγεται στη λίστα με τις πιο υγιεινές τροφές. Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη, αμινοξέα και υδατάνθρακες χαρίζοντας ενέργεια, αλλά και βιταμίνες με κυρίαρχες τη βιταμίνη Ε και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Μπορεί να είναι πλούσιο σε θερμίδες, αφού τα 100 γραμμ. αποδίδουν περισσότερες από 400 θερμίδες, αλλά αφού το φάτε, θα νιώθετε «ταύρος» για ώρα.

Μπρόκολο

Είναι ένα λαχανικό φάρμακο- γνωστό για τις αντικαρκινικές του ιδιότητες. Θα σας βοηθήσει στην καλύτερη απορρόφηση σιδήρου φυτικής προέλευσης, καθώς είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, βιταμίνη Α και βιταμίνη Ε. Σε περίπτωση που αντιμετωπίζετε στομαχικές διαταραχές, βοηθάει, ενώ τονώνει το ανοσοποιητικό σας, κρατώντας σας δυνατούς και χορτάτους.

Μήλο

Είναι πλούσιο σε βιταμίνες, διαιτητικές ίνες, μεταλλικά στοιχεία. Περιέχει ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, κάλιο, βιταμίνη C, βιταμίνη Α, φολικό οξύ, βιοτίνη, μηλικό οξύ. Κι ένα μυστικό: είναι καλύτερο να τρώτε το μηλαράκι σας με τη φλούδα, αφού προηγουμένως έχει πλυθεί πολύ καλά. Η φλούδα του περιέχει πολλές βιταμίνες και αδιάλυτες ίνες, οι οποίες βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Η Νηστεία κάνει καλό!

Μια πρόσφατη έρευνα σημειώνει πως η νηστεία της Σαρακοστής μπορεί να αποτελέσει ασπίδα προστασίας από τα καρδιαγγειακά νοσήματα αν αυτή γίνεται σωστά. Έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων

στο αίμα, βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου και της αρτηριακής πίεσης, προστατεύει από την οστεοπόρωση και διάφορους τύπους καρκίνου, έχει αντιγηραντικές ιδιότητες και ευνοεί την καλύτερη λειτουργία του εντέρου.

Δήμητρα Μποφυλάτου dmpof@naftemporiki.gr

Πηγή: clickatlife.gr