

Οι 10 οφέλιμες τροφές που πρέπει να υπάρχουν σε κάθε κουζίνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η καλή οργάνωση είναι απαραίτητη στην κουζίνα μας, ώστε να μπορούμε ανά πάσα ώρα και στιγμή να ετοιμάσουμε ένα γρήγορο γεύμα ή σνακ, χωρίς να καταφύγουμε σε παχυντικές λύσεις και στο πρόχειρο φαγητό.

Δείτε ποια είναι τα 10 προϊόντα που πρέπει να υπάρχουν σε κάθε σπίτι και γιατί.

1. **Γιαούρτι** με χαμηλά λιπαρά: Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες αλλά περιέχει λίγες θερμίδες ανά μερίδα – περίπου 100. Μπορούμε να το απολαύσουμε κάθε στιγμή της ημέρας και είναι εύκολο να το πάρουμε μαζί μας στη δουλειά.
2. **Ελιές:** Διατηρούνται στην άλμη για πολύ καιρό και ταιριάζουν στη σαλάτα, τις σάλτσες και όχι μόνο. Είναι εξαιρετική πηγή υγιεινών μονοακόρεστων λιπαρών.
3. **Μέλι:** Είναι φυσικό γλυκαντικό, ενώ οι αντιμικροβιακές του ιδιότητες το καθιστούν ιδανικό για την καταπολέμηση του πονοκέφαλου λόγω μέθης και του πονόλαιμου. Μπορούμε να το προσθέσουμε σε σάλτσες αντί για ζάχαρη.
4. **Φασόλια:** Όχι μόνο είναι πάμφθηνα, αλλά μας παρέχουν μεγάλη ποσότητα πρωτεϊνών και φυτικών ινών.

5. **Κινόα:** Μία κούπα κινόα (μαγειρεμένη) περιέχει περίπου 8 γραμμάρια πρωτεΐνης και 5 γραμμάρια φυτικών ινών σε μόλις 222 θερμίδες. Η κινόα είναι η μοναδική φυτική πλήρης πρωτεΐνη και είναι επίσης καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β και σιδήρου.
6. **Αυγά:** Ένα μόλις αυγό περιέχει περίπου 6 γραμμάρια πρωτεΐνης με μόλις 70 θερμίδες, γι' αυτό και μας χορταίνει για αρκετή ώρα.
7. **Μπανάνες:** Δεν είναι μόνο εξαιρετική πηγή καλίου. Αυτό που λίγοι γνωρίζουν είναι ότι η μπανάνα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υποκατάστατο της ζάχαρης.
8. **Μαύρη σοκολάτα:** Είναι ίσως το μόνο γλυκό που εγκρίνουν διαιτολόγοι και διατροφολόγοι. Περιέχει πολύτιμες πολυφαινόλες που θωρακίζουν τον οργανισμό μας και συνδέονται άμεσα με την απώλεια βάρους.
9. **Μουστάρδα:** Περιέχει σελήνιο, ένα μεταλλικό στοιχείο που ενισχύει τις άμυνες του οργανισμού μας, αλλά και κουρκούμη, ένα μπαχαρικό με αντικαρκινικές ιδιότητες.
10. **Βρώμη:** Βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης και παράλληλα ρυθμίζει την όρεξη.

Πηγές: onmed.gr – onlycy.com