

7 ανθυγιεινές τροφές που πρέπει να τρώτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάποιες φορές πρέπει να παραβαίνουμε όλους τους κανόνες για να κατακτήσουμε τους στόχους μας. Αυτό ισχύει ακόμη και στη διατροφή μας. Υπάρχουν κάποιες τροφές που μπορεί να έχουν «κακό όνομα», μας προσφέρουν όμως πολλά θρεπτικά συστατικά.

Καφές

Μπορεί να έχει τη φήμη ότι είναι ανθυγιεινός, όμως αν τον καταναλώνετε με μέτρο, είναι ουσιαστικά μια υπερ-τροφή υποστηρίζουν οι διατροφολόγοι. Ισχύει βέβαια όπως με όλα τα πράγματα το αρχαίο ρητό «παν μέτρον άριστον».

Μια κούπα το πρωί αρκεί και μετά προτιμήστε ένα ποτήρι νερό, ή μια κούπα πράσινο τσάι. Μην πίνετε όμως το καφεδάκι σας με σιρόπι και ζάχαρη, γιατί “φορτώνετε” τον οργανισμό σας, χωρίς λόγο, με περιττές θερμίδες!

Ξηροί καρποί

Κάποτε τους περιφρονούσαμε και τους αποφεύγαμε με το μότο: «Παχαίνουν». Κι όμως είναι πλούσιοι σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες, αλλά και σε πολλές βιταμίνες, όπως η Ε. Και το πιο σημαντικό; Αν

τρώτε ξηρούς καρπούς, έχετε λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσετε διαβήτη.

Φυστικοβούτυρο

Δύο κουταλιές από αυτή τη πεντανόστιμη τροφή περιέχουν 16 γραμμάρια λιπαρών. Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες και υγιεινά λίπη και έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη. Το φυστικοβούτυρο θεωρείται από τους ειδικούς, ότι βελτιώνει την καύση του λίπους, συμβάλλει στη συσσώρευση της μυϊκής μάζας και βοηθά στην καρδιαγγειακή υγεία. Βέβαια με 100 θερμίδες ανά κουταλιά της σούπας πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο.

Καλαμπόκι

Είναι μια πλούσια πηγή καλών θερμίδων και αποτελεί μέρος της βασικής διατροφής μεταξύ πολλών πληθυσμών. Η θερμιδική περιεκτικότητα του καλαμποκιού είναι 342 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια. Ακόμη είναι πλούσιο σε βιταμίνη Β και θρεπτικά συστατικά, όπως η θειαμίνη και η νιασίνη. Η θειαμίνη είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της υγείας των νεύρων και της γνωστικής λειτουργίας.

Πατάτες

Οι περισσότεροι τις αποφεύγουν όπως ο διάβολος το λιβάνι. Έχουν «κακή φήμη», αφού περιέχουν αρκετές θερμίδες. Περιέχουν σημαντικά θρεπτικά στοιχεία, βιταμίνη Β, σίδηρο, κάλλιο, ποτάσσιο. Είναι μια από τις πλουσιότερες τροφές σε μεταλλικά άλατα, βιταμίνες, άμυλο, και πρωτεΐνες. Είναι πολύ σημαντικό να τις απολαμβάνετε σε μικρές ποσότητες και φυσικά αποφεύγοντας να τις βουτήξετε σε σάλτσες και dips.

Αυγά

Ένα αυγό περιέχει μόνο 70 θερμίδες, 6 γραμμάρια πρωτεΐνη και κάνουν καλό στην υγεία. Μάλιστα είναι μια τροφή που μπορεί να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.

Τρία μεγάλα αυγά περιέχουν 14 γραμμάρια λιπαρών και είναι το ιδανικό πρωινό για να πάρετε τα πάνω σας. Είναι μια τροφή, πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Περιέχουν ασβέστιο, φώσφορο, νάτριο, κάλιο, βιταμίνη Α, Β12, φολικό οξύ και σημαντικές ποσότητες σιδήρου.

Σοκολάτα

Είμαι σίγουρη ότι έχετε ακούσει πως η σοκολάτα κάνει καλό, όμως παρ' όλα αυτά δεν μπορείτε να το πιστέψετε. Όταν τρώμε μαύρη σοκολάτα, τα «καλά» βακτήρια στο στομάχι και στο έντερό μας δημιουργούν μια σειρά από ωφέλιμες αντιφλεγμονώδεις ουσίες, που κάνουν καλό στην καρδιά μας. Αποφύγετε όμως τη σοκολάτα σε σκόνη, που έχει πολλά ανθυγιεινά συστατικά και φτιάξτε τη μόνοι σας με κακάο και θα μας θυμηθείτε!

Δήμητρα Μποφυλάτου
dmpof@naftemporiki.gr

Πηγή: clickatlife.gr