28 Σεπτεμβρίου 2014

# 6 υγιεινές τροφές που δε σας αφήνουν να αδυνατίσετε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ό,τι είναι υγιεινό δε σημαίνει ότι είναι απαραίτητα και διαιτητικό και σε ορισμένες περιπτώσεις, κάποιες υγιεινές τροφές μπορεί να μπλοκάρουν τη δίαιτά σας.

Μήπως η προσπάθειά σας να χάσετε κιλά σαμποτάρεται από διάφορες τροφές, οι οποίες είναι μεν υγιεινές, αλλά κρύβουν ταυτόχρονα πολλές θερμίδες χωρίς να το ξέρετε; Δείτε ποιων τροφών την κατανάλωση πρέπει να μειώσετε αν θέλετε να χάσετε βάρος.

Αποξηραμένα φρούτα: «κολυμπάνε» στη ζάχαρη

Παρ' όλο που διατηρούν τα θρεπτικά τους στοιχεία, τα αποξηραμένα φρούτα από τα οποία έχει ουσιαστικά αφαιρεθεί το νερό, σας φορτώνουν με περισσότερες θερμίδες και ζάχαρη, χωρίς εσείς καν να το αντιλαμβάνεστε. Σκεφτείτε π.χ. ότι τα 100 γραμμάρια αποξηραμένα σύκα αποδίδουν περίπου 270 θερμίδες, ενώ τα ίδια γραμμάρια φρέσκα σύκα φτάνουν περίπου τις 100.

Φυσικοί χυμοί: δροσιστικοί και θερμιδογόνοι

Όπως έχουν τονίσει διατροφολόγοι κατά καιρούς, οι φυσικοί χυμοί διατηρούν τις βιταμίνες του ίδιου του φρούτου, αλλά όχι τις φυτικές του ίνες, οι οποίες είναι απαραίτητες στο αδυνάτισμα, καθώς βοηθούν στο να μην πεινάμε σύντομα. Συν

τοις άλλοις, ένα ποτήρι περιλαμβάνει το χυμό από 4-5 φρούτα κι όχι από ένα, άρα συγκεντρώνει και τα σάκχαρά τους, αυξάνοντας τις θερμίδες του. Κι εκεί που ένα πορτοκάλι αποδίδει 60 θερμίδες, μια πορτοκαλάδα σε μεγάλο ποτήρι μπορεί να φτάνει και τις 200.

Trail Mix: ένα θρεπτικό μείγμα με θερμίδες
Λίγα αμύγδαλα, με σταφίδες, καρύδια, κομματάκια μαύρης σοκολάτας και δημητριακά, αποτελούν ένα πολύ θρεπτικό σνακ. Το κακό είναι ότι αυτό το σνακ είναι πλούσιο και σε θερμίδες, αφού και οι ξηροί καρποί και η σοκολάτα και οι σταφίδες συγκεντρώνουν συνδυαστικά θερμίδες που μπορεί να φτάνουν και το 1/3 της συνιστώμενης ημερήσιας σας πρόσληψης.
Αβοκάντο: υγιεινό αλλά λιπαρό
Από τη μία αποτελεί ιδανική πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων και γευστική πρόταση στη σαλάτα σας, από την άλλη, όμως, μισό αβοκάντο φτάνει τα 15 γραμμάρια λιπαρά και τις 160 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια. Παρ’ όλ’ αυτά τα λιπαρά του έχουν και την καλή τους πλευρά, αφού βελτιώνουν την καλή χοληστερίνη και δρουν κατά της συσσώρευσης του κοιλιακού λίπους, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Diabetes Care.

Μαύρη σοκολάτα: γλυκός πειρασμός
Σίγουρα αποτελεί μια καλή λύση όταν βρίσκεστε σε δίαιτα και επιθυμείτε να φάτε κάτι γλυκό, αλλά μην το παρακάνετε πιστεύοντας ότι επειδή είναι μαύρη, είναι και αθώα. Τα 30 γραμμάρια μαύρης σοκολάτας αποδίδουν περίπου 170 θερμίδες αν έχει περιεκτικότητα 65% σε κακάο, γι’ αυτό καταναλώνετέ τη με μέτρο!
Ελαιόλαδο: πηγή καλών λιπαρών αλλά και θερμίδων
Αν μια σαλάτα αποτελεί το γεύμα σας, πράγμα συνηθισμένο σε μια δίαιτα, μην βιαστείτε να την «πνίξετε» στο λάδι και να το καταναλώσετε βουτώντας… μαύρο ψωμί, διώχνοντας μακριά τις τύψεις επειδή το ψωμί είναι ολικής άλεσης. Μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο αντιστοιχεί σε περίπου 150 θερμίδες, ενώ και το ψωμί ολικής άλεσης δεν σημαίνει ότι επειδή είναι πιο υγιεινό, μπορείτε να το καταναλώνετε χωρίς μέτρο. Περιοριστείτε σε 1 φέτα μαύρο ψωμί που έχει 60 θερμίδες και βουτήξτε τη στο λάδι, χωρίς υπερβολές!
**Πηγή:** clickatlife.gr