7 Ιανουαρίου 2015

Για να χάσετε κιλά, μην κάνετε δίαιτα -26 συμβουλές για απώλεια βάρους, βασισμένες στην επιστήμη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η «βιομηχανία» της απώλειας βάρους είναι γεμάτη μύθους. Οι αυστηρές δίαιτες, όμως, δεν είναι απαραίτητα ο καλύτερος τρόπος για να χάσει κανείς βάρος.

Τα τελευταία χρόνια, έρευνες από επιστήμονες έχουν δείξει ότι υπάρχουν και άλλες στατηγικές για να αδυνατίσει κάποιος, κάποιες φορές πιο εύκολες και κυρίως πιο αποτελεσματικές. Με βάση αυτές, το Business Insider κατέληξε σε 26 «χρυσές» συμβουλές.

Να πίνετε νερό, ιδιαίτερα πριν από τα γεύματα
Δίνει ώθηση στο μεταβολισμό κατά 24-30% για ένα διάστημα 1-1,5 ώρας και βοηθά στην καύση περισσότερων θερμίδων.

Να τρώτε αυγά για πρωινό
Βοηθούν στην κατανάλωση λιγότερων θερμίδων για τις επόμενες 36 ώρες, στην απώλεια βάρους και την καύση λίπους.

Να πίνετε καφέ (κατά προτίμηση σκέτο)
Δίνει ώθηση στον μεταβολισμό και αυξάνει την καύση λίπους κατά 10-29%

Να πίνετε πράσινο τσάι
Εχει παρόμοιες ευεργετικές ιδιότητες με τον καφέ.

Μαγειρέψτε με λάδι καρύδας
Τα λιπαρά του μεταβολίζονται με διαφορετικό τρόπο σε σύγκριση με άλλα και προκαλούν καύση ακόμη και 120 περισσοτέρων θερμίδων την ημέρα, ενώ μειώνει και τη διάθεση για κατανάλωση έχεις και κατά 256 θερμίδες καθημερινά.

Πάρτε συμπλήρωμα γλυκομαννάνης
Εχει αποδειχθεί ότι προκαλεί απώλεια βάρους.

Μειώστε την επιπλέον ζάχαρη
Διαβάστε προσεκτικά τις ετικέτες των τροφίμων, καθώς πολλά «κρύβουν» ζάχαρη.

Καταναλώστε λιγότερους «εξευγενισμένους» υδατάνθρακες
Αν πρόκειται να καταναλώσετε υδατάνθρακες, προτιμήστε τις φυτικές ίνες.

Ακολουθήστε διατροφή χαμηλή σε υδατάνθρακες
Θα βοηθήσει στην απώλεια βάρους κατά 2-3 περισσότερο σε σύγκριση με τη χαμηλή σε λιπαρά διατροφή.

Χρησιμοποιήστε μικρότερα πιάτα
Αυτό το τρικ βοηθά στην κατανάλωση λιγότερων θερμίδων.

Μετρήστε τις θερμίδες
Με αυτό τον τρόπο ουσιαστικά υπάρχει καλύτερη αντίληψη της ποσότητας του φαγητού που καταναλώνετε.

Να έχετε γύρω σας υγιεινές τροφές
Με αυτό τον τρόπο, αν πεινάσετε, θα στραφείτε στις σωστές λύσεις και όχι στα παχυντικά σνακ.

Να πλένετε τα δόντια σας μετά το δείπνο
Ετσι δεν θα μπείτε στον πειρασμό να φάτε κάτι αργότερα.

Να τρώτε πικάντικα φαγητά
Ενεργοποιούν το μεταβολισμό και κόβουν την όρεξη.

Να κάνετε αεροβική γυμναστική
Είναι ο καλύτερος τρόπος για να κάψετε θερμίδες, είναι αποτελεσματική για την απώλεια λίπους από την κοιλιά.

Να κάνετε ασκήσεις με βάρη
Ετσι δεν θα χάσετε μυικό ιστό αδυνατίζοντας, κάτι που μπορεί να «επιβραδύνει» το μεταβολισμό.

Να τρώτε περισσότερες φυτικές ίνες
Βοηθούν στη διατήρηση του βάρους για μεγαλύτερο διάστημα.

Να καταναλώνετε περισσότερα λαχανικά και φρούτα
Εχουν λιγότερες θερμίδες, περισσότερες φυτικές ίνες και επειδή απαιτούν μάσημα για περισσότερη ώρα, δημιουργούν αίσθηση πληρότητας.

Μασάτε πιο αργά
Ετσι θα καταναλώσετε λιγότερες θερμίδες και αυξάνεται η παραγωγή ορμονών που συνδέονται με την απώλεια βάρους.

Κοιμηθείτε καλά
Ο κακός ύπνος είναι ένας από τους πιο σοβαρούς παράγοντες παχυσαρκίας.

Ξεπεράστε τον διατροφικό εθισμό σας
Αν υποφέρετε από ανίκητες «λιγούρες» και δεν μπορείτε να ελέγξετε το τι τρώτε, όσο κι αν προσπαθήσετε, τότε ενδεχομένως να είστε εθισμένος στο φαγητό. Αναζητείστε βοήθεια καθώς η αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος είναι σημαντική για να αδυνατίσετε.

Καταναλώστε περισσότερες πρωτεΐνες
Διατροφή υψηλή σε πρωτεΐνες μπορεί να «σπρώξει» το μεταβολισμό να κάψει 80-100 περισσότερες θερμίδες κάθε ημέρα, ενώ προκαλεί αίσθηση πληρότητας με αποτέλεσμα την κατανάλωση έως και 441 λιγότερων θερμίδων καθημερινά.

Χρησιμοποιήστε ορό γάλακτος
Αν δεν μπορείτε να λάβετε αρκετή πρωτεΐνη, αυτό το συμπλήρωμα βοηθά.

Μην «πίνετε» θερμίδες
Αναψυκτικά και χυμοί φρούτων περιλαμβάνουν ζάχαρη και αυτή η υγρή μορφή της είναι ακόμη χειρότερη για κάποιον που προσπαθεί να χάσει κιλά.

Προτιμήστε ολικές τροφές

Είναι ο πιο φυσικός τρόπος για να ξεγελάσετε την πείνα.

Μην κάνετε δίαιτα, αντί για αυτό κάντε υγιεινή διατροφή

Πηγή: iefimerida.gr