

Τα έξυπνα σνακ που κόβουν την όρεξη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

karidi Τι κάνετε όταν νιώθετε το στομάχι σας να «γουργουρίζει» πολύ πριν την ώρα του φαγητού; Το πιθανότερο είναι πως απλώνετε το χέρι σε οτιδήποτε βρείτε μπροστά σας, κι αν «κολυμπάει» στα λίπη, στη ζάχαρη και τις θερμίδες.

Υπάρχουν, όμως, μερικές επιλογές που μπορεί να σας χορτάσουν δίχως να υπονομεύσουν τη σιλουέτα σας. Να ποιες είναι:

* **Καρύδια.** Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνες και σε ένα λίπος που λέγεται πινολενικό οξύ - συστατικά που ρυθμίζουν αποτελεσματικά την όρεξη και/ή «κόβουν» την πείνα.

* **Γιαούρτι.** Περιέχει άφθονες πρωτεΐνες που παρέχουν έντονο αίσθημα κορεσμού της πείνας. Μελέτες έχουν δείξει πως ένα γιαούρτι με λίγους ξηρούς καρπούς αποτελεί το ιδανικό σνακ για έλεγχο της όρεξης.

* **Βρώμη.** Περιέχει την ορμόνη χολεκυστοκίνη, που παίζει ρόλο στη ρύθμιση της όρεξης. Είναι ιδανική και για πρωινό, ώστε να μην νιώσετε «λιγούρες» μέχρι το μεσημεριανό σας γεύμα.

* **Μήλα.** Η αντιοξειδωτική ουσία πεκτίνη που περιέχουνσε αφθονία, διατηρεί σταθερά τα επίπεδα του σακχάρου μετά την κατανάλωση τροφής, με αποτέλεσμα να αποφεύγονται οι απότομες μειώσεις του που ευθύνονται για το «γουργούρισμα». Ένα μήλο μετά το φαγητό είναι ό,τι πρέπει.

* **Μαύρη σοκολάτα.** Λίγα τετραγωνάκια αρκούν για να μειωθούν τα επίπεδα της ορμόνης της πείνας, της γκρελίνης. Προτιμήστε τις σοκολάτες με τουλάχιστον 70% στερεά κακάο.

* **Χυμοί λαχανικών.** Είναι πλούσιοι σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά που διεγείρουν την παραγωγή ενζύμων τα οποία σταθεροποιούν το σάκχαρο και «κόβουν» την πείνα.

* **Σπανάκι.** Περιέχει ορισμένους σχηματισμούς που λέγονται θυλακοειδή και σύμφωνα με μελέτες σχεδόν εξαλείφουν τη λαχτάρα για γλυκά, αυξάνοντας την απώλεια βάρους.

Πηγή: Web Only- thrakitoday.com