21 Ιουνίου 2016

8 χρήσιμες αλλαγές στη διατροφή για να διώξετε τα περιττά κιλά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Προτιμήστε υγιεινές επιλογές με λιγότερες θερμίδες στη διατροφή σας, για να διώξετε τα 2-3 κιλά που σας ταλαιπωρούν

Αν σας ταλαιπωρούν 2-3 περιττά κιλά που έχουν εγκατασταθεί επάνω σας από το Πάσχα και δεν λένε να φύγουν, δείτε πώς να τα διώξετε πριν τις διακοπές, με μερικές απλές αλλαγές και αντικαταστάσεις στη διατροφή σας.

Τοστ ολικής άλεσης αντί για bagel

Αντικαταστήστε το στρογγυλό ψωμάκι (bagel) με 2 φέτες ψωμί του τοστ ολικής άλεσης για να γλιτώσετε περίπου 150 θερμίδες και προτιμήστε αντί για βούτυρο, να προσθέσετε λίγο μέλι ή μισό φλιτζάνι κότατζ τσιζ χωρίς λιπαρά, το οποίο φτάνει τις 90 θερμίδες. Συνολικά θα κόψετε περισσότερες από 200 θερμίδες σε ένα γεύμα.

Σκέτος καφές αντί για... υπερπαραγωγή

Μερικοί καφέδες με αφρόγαλα, γάλα πλήρες, ζάχαρη, σαντιγί, σιρόπια μπορεί να φτάνουν και τις 370 θερμίδες. Προτιμήστε τον καφέ σας σκέτο (μην ξεχνάτε ότι ο σκέτος καφές αποδίδει... 0 θερμίδες) και ακόμη κι αν του προσθέσετε ζάχαρη, υπολογίστε 16 θερμίδες ανά κουταλάκι του γλυκού και 24 θερμίδες ανά κουταλιά της σούπας, αν προσθέσετε και κρέμα.

Ο κρόκος του αβγού έχει μεγαλύτερη διατροφική αξία, αλλά και περισσότερες θερμίδες

Ασπράδι αντί για όλο το αβγό

Αν και όλη η θρεπτική αξία του αβγού είναι στον κρόκο του, ταυτόχρονα κουβαλά και τα λιπαρά του. Αν, λοιπόν, έχετε στόχο να «κόψετε» θερμίδες, μπορείτε να

χρησιμοποιήσετε το ασπράδι από το αβγό, αντί για τον κρόκο. Σκεφτείτε ότι όλο το αβγό φτάνει τις 75 θερμίδες και τα 5 γραμμάρια λίπους, ενώ το ασπράδι έχει μόλις 16 θερμίδες και καθόλου λιπαρά –αλλά και χαμηλότερη διατροφική αξία.

Ποπ κορν αντί για πατατάκια

Καταπραΰνετε τις λιγούρες σας για πατατάκια με λίγο ποπ κορν, το οποίο, μάλιστα, μπορείτε να φτιάξετε μόνοι σας με λιγότερο βούτυρο ή λάδι, μειώνοντας τις θερμίδες. Σκεφτείτε ότι ένα σακουλάκι πατατάκια των 28 γραμμαρίων μπορεί να φτάνει τις 150 θερμίδες και τα 10 γραμμάρια λίπους. Τα ποπ κορν, από την άλλη, μπορεί να αποδίδουν στο 1 φλιτζάνι 30-40 θερμίδες, αν δεν χρησιμοποιήσετε βούτυρο, το οποίο μπορεί να αντικατασταθεί από λίγη τριμμένη παρμεζάνα για έξτρα γεύση, με 27 θερμίδες ακόμη στην κουταλιά της σούπας.

Δροσιά με 0 θερμίδες

Νερό αντί για αναψυκτικό

Αντικαταστήστε 1 κουτάκι αναψυκτικού την ημέρα με 1 ποτήρι παγωμένο νερό με λίγο λεμόνι, φέτες αγγουριού και μέντα και γλιτώστε περίπου 140 θερμίδες, δροσίζοντας τον εαυτό σας υγιεινά.

Φράουλες αντί για παγωτό

Έχετε όρεξη για κάτι γλυκό και δροσερό; Προτιμήστε ένα φλιτζάνι κομμένες φράουλες, οι οποίες φτάνουν τις 56 θερμίδες κι αν είστε πιο απαιτητικοί, προσθέστε τους και λίγη ζάχαρη στη μύτη του κουταλιού. Συνολικά θα γλιτώσετε πάνω από 200 θερμίδες, από την κατανάλωση παγωτού.

Η παγωμένη μπίρα ειναι μια καλή επιλογή -αρκεί να μείνετε στη μία

Μπίρα ή κρασί αντί για κοκτέιλ

Η μπίρα και το κρασί αποδίδουν συνήθως λιγότερες θερμίδες από άλλα αλκοολούχα ποτά και σίγουρα από τα κοκτέιλ, που μπορεί να περιέχουν και ζάχαρη, σιρόπι κ.ο.κ. Μπορείτε, μάλιστα, αντί για αφρώδες κρασί, να προσθέσετε λίγη σόδα, η οποία περιέχει μηδενικές θερμίδες και θα μειώσει την τελική ποσότητα κατανάλωσης. Έτσι θα γλιτώσετε τουλάχιστον 50-60 θερμίδες ανά ποτό.

Ψάρι αντί για κρέας

Αν τρώτε κρέας 2-3 φορές την εβδομάδα, αντικαταστήστε τουλάχιστον τη 1 φορά με κρέας. Μια μερίδα 75 γραμμαρίων ψητής μπριζόλας φτάνει τις 230 θερμίδες και τα 14 γραμμάρια λίπους. Η ίδια ποσότητα σε μπακαλιάρο μας δίνει 80 θερμίδες και 12 γραμμάρια λίπους.

Πηγή: clickatlife.gr