20 Οκτωβρίου 2016

Τι να τρώτε το βράδυ για να χάσετε κιλά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Όταν

προσπαθείτε να αδυνατίσετε, προσέχετε κάθε σας γεύμα και πόσες θερμίδες έχουν τα τρόφιμα. Αλλά, αυτό δεν σημαίνει ότι το δείπνο σας θα πρέπει να περιλαμβάνει μια μόνο σαλάτα. Μπορείτε να καταναλώσετε ένα γεύμα, που να σας χορτάσει και ταυτόχρονα να μη πάρετε κιλά.

Ξεκινήστε το δείπνο σας με μια απλή σαλάτα. Είναι χαμηλή σε θερμίδες και έρευνες δείχνουν, ότι η κατανάλωση μιας σαλάτας ως πρώτο πιάτο, μπορεί να μειώσει την συνολική πρόσληψη θερμίδων σε ένα γεύμα έως και 12 τοις εκατό.

Επίσης, σας παρέχει φυτικές ίνες, και σας αποτρέπει από τα περιττά κιλά.

Καταναλώστε για βραδινό, βοδινό κρέας, κοτόπουλο, χοιρινό, ψάρια, δεν έχει σημασία τι θα επιλέξετε, όλα είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, οι οποίες θα κρατήσουν μακριά τις μεταμεσονύχτιες επιθέσεις φαγητού.

Και μην ξεχνάτε τα γαλακτοκομικά χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, γιατί μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση του σωματικού βάρους και στην οικοδόμηση της μυϊκής μάζας.

Πιθανώς ήδη ξέρετε, ότι για τη γενική υγεία σας, θα πρέπει να καταναλώνετε δημητριακά ολικής αλέσεως. Αλλά για όσους κάνετε δίαιτα, η επιλογή προϊόντων ολικής άλεσης, όπως καστανό ρύζι, κινόα μπορεί να δώσει ένα επιπλέον πλεονέκτημα, γιατί θα σας κρατήσουν χορτάτους και θα ρυθμίσουν τον μεταβολισμό σας.

Σύμφωνα με μελέτες η απαγόρευση ζαχαρούχων τροφίμων, θα μπορούσε να οδηγήσει στην υπερκατανάλωση τροφής.

Ένας λόγος μπορεί να είναι, ότι όταν δεν έχετε πρόσβαση σε γλυκά τρόφιμα, διεγείρεται η απελευθέρωση ενός μορίου στον εγκέφαλο, που παράγεται όταν

είστε φοβισμένοι, ανήσυχοι ή αγχωμένοι.

Και αυξημένα επίπεδα στρες μπορούν να μειώσουν το κίνητρό σας για να τρώτε πιο θρεπτικά τρόφιμα, καθιστώντας πιο πιθανό να στραφείτε στο πρόχειρο φαγητό. Άρα, ένα μικρό επιδόρπιο μετά το γεύμα, δεν έχει πάντα αρνητικές επιπτώσεις στο διατροφικό σας πρόγραμμα.

Πηγή: jenny.gr