

Πείτε αντίο στο περιττό λίπος με την κατάλληλη διατροφή

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Το πλεονάζον λίπος είναι ο χειρότερος εφιάλτης όλων και απ' ό,τι φαίνεται οι εξαντλητικές δίαιτες δεν καταφέρνουν να το εξαλείψουν μια για πάντα. Υπάρχουν, όμως, τροφές που σταδιακά μπορούν να τα καταφέρουν.

Μερικοί το έχουν σε γενναιόδωρες ποσότητες στο σώμα τους κι άλλοι το εντοπίζουν σε 2-3 έξτρα κιλά που συσσωρεύονται κυρίως στην περιοχή της κοιλιάς, των γλουτών και των μηρών. Όπως και να 'χει το περιττό λίπος αποτελεί βάσανο για πολλούς, οι οποίοι στρέφονται σε εξαντλητικές δίαιτες εξπρές προκειμένου να το εξαφανίσουν από πάνω τους και να κάνουν το δείκτη της ζυγαριάς να τους φερθεί πιο... ευγενικά.

Όπως είναι γνωστό, όμως, οι εξαντλητικές δίαιτες ενδεχομένως να φέρουν ένα αποτέλεσμα σε σύντομο χρονικό διάστημα, αυτό, όμως, δεν θα είναι σταθερό, αφού ο οργανισμός και ο μεταβολισμός μας θα έχουν καταπονηθεί κι εμείς σύντομα θα αναζητήσουμε παρηγοριά ξανά στο ψυγείο.

Μελέτη του Χάρβαρντ, όμως, έχει δείξει ότι δεν χρειάζεται να υποβάλλετε τον εαυτό σας σε τέτοιες διαδικασίες, εφόσον προσθέσετε στη διατροφή σας τροφές – έναντι κάποιων άλλων που συμβάλλουν στην αύξηση των κιλών μας – που μπορούν να σας βοηθήσουν να «κάψετε» το λίπος σταδιακά, χωρίς να επιβαρύνετε τον οργανισμό σας. Οι ερευνητές ανέλυσαν τις διατροφικές συνήθειες, όπως επίσης και τις αυξομειώσεις του βάρους εθελοντών για διάρκεια ετών και με βάση τα

ευρήματά τους, σας παρουσιάζουμε παρακάτω τι είδους τροφές πρέπει να περιλαμβάνει η ημέρα σας -και τι όχι-, έτσι ώστε το όνειρό σας να γίνει πραγματικότητα και το περιττό λίπος... παρελθόν.

Πρωινό: αφήστε τους χυμούς και προτιμήστε τη φρουτοσαλάτα

Είναι γνωστό τοις πάσι ότι το πρωινό αποτελεί το πιο βασικό γεύμα της ημέρας, καθώς αν γίνουν οι σωστές επιλογές, θα μας χαρίσει ενέργεια για τις επόμενες ώρες και θα μας κρατήσει μακριά από τις υπερβολές. Στο γεύμα αυτό, λοιπόν, καλό είναι να μην επιλέξετε τον κλασικό χυμό πορτοκαλιού, ο οποίος περιέχει περισσότερη ζάχαρη από το σκέτο φρούτο και προτιμήστε γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά με κομμάτια φρέσκων φρούτων της επιλογής σας. Μια τέτοια απλή αλλαγή θα οδηγήσει στην αποβολή μισού κιλού μέσα σε διάστημα μερικών μηνών.

Δεκατιανό: φάτε λίγα φρούτα

Τα αναψυκτικά και τα ηδύποτα δεν αποτελούν μια καλή επιλογή στην καθημερινότητά μας, καθώς πρόκειται για θερμίδες που πίνονται αντί να τρώγονται. Απορρίψτε τα στο δεκατιανό σας, αλλά και σε οποιοδήποτε γεύμα και προτιμήστε λίγες φράουλες χωρίς ζάχαρη, οι οποίες έχουν ελάχιστες θερμίδες ή μερικά μύρτιλλα. Η ανταλλαγή των αναψυκτικών με τα φρούτα θα οδηγήσει σε μετατόπιση του δείκτη της ζυγαριάς προς τα αριστερά, μέσα στους επόμενους μήνες, ακόμη κι αν δεν αλλάξετε τίποτα άλλο στη διατροφή σας.

Μεσημεριανό: ναι στις σαλάτες, όχι στα παχυντικά σάντουιτς

Λόγω του ότι την ώρα του γεύματος αυτού βρίσκεστε στο χώρο εργασίας σας, είναι δύσκολο να κάνετε τις σωστές επιλογές και δεν είναι λίγες οι φορές που τρώτε απ' έξω ή επιλέγετε τροφές κατ' επίφαση υγιεινές. Πετάξτε τα πατατάκια που έχετε στο συρτάρι του γραφείου για ώρες ανάγκης, πείτε «όχι» στο σάντουιτς του κυλικείου με άσπρο ψωμί, τυρί και ζαμπόν και φέρτε από το σπίτι σας τη δική σας σαλάτα, πασπαλισμένη με λίγο ελαιόλαδο. Αποφύγετε τις παχυντικές σος που συνοδεύουν πολλές φορές τις σαλάτες, προσθέτοντάς τους έξτρα θερμίδες και προτιμήστε το γεύμα σας απλό και... πράσινο. Η επιλογή της υγιεινής σαλάτας -έναντι άλλων παχυντικών τροφών που μέχρι τώρα καταναλώνατε- θα οδηγήσει στην απώλεια 1-2 κιλών στους επόμενους μήνες. Και το καλύτερο; Θα απαλλάξει τον οργανισμό σας από τα κορεσμένα λιπαρά και τις επεξεργασμένες τροφές, αντικαθιστώντας τις με καλά λιπαρά και θρεπτικά συστατικά.

Απογευματινό σνακ: οι ξηροί καρποί είναι μια καλή επιλογή

Το ξέρουμε ότι αυτή την ώρα επιθυμείτε όσο τίποτα άλλο κάτι γλυκό, όπως είναι

ευνόητο, όμως, δεν γίνεται να τρώτε καθημερινά παγωτό, όσο κι αν το... λιγουρεύεστε. Οι ξηροί καρποί με προτίμηση στα αμύγδαλα ή τα καρύδια είναι μια καλή επιλογή τόσο για απογευματινό σνακ, όσο και για δεκατιανό (χωρίς να ξεπερνάτε τη μία χούφτα), ενώ η μπανάνα θα σας χαρίσει τη γλυκιά γεύση που επιθυμείτε. Σαν γλυκό μπορείτε να τρώτε ένα κομματάκι σοκολάτα, ενώ το παγωτό περιορίστε το σε 1-2 φορές την εβδομάδα. Μην ξεχνάτε φυσικά, καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, να πίνετε νερό και να το προτιμάτε σε σχέση με άλλα σακχαρώδη ποτά.

Βραδινό: μην το προσπερνάτε - απλώς φροντίστε να είναι ελαφρύ

Φυλάξτε τη μπριζόλα για το σαββατοκύριακο και τις καθημερινές προτιμήστε το βραδινό σας όσο πιο ελαφρύ γίνεται. Καλές επιλογές είναι το καστανό ρύζι με λαχανικά, οι σαλάτες, το σούσι, ένα σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης και γαλοπούλα κ.ο.κ. Έχετε υπόψη σας ότι κάθε μερίδα ολικής άλεσης και λαχανικών που καταναλώνουμε δρα βοηθητικά στην καταπολέμηση του λίπους, ειδικά αν μέχρι τώρα είχαμε μάθει σε πιο λιπαρές τροφές. Αν επιθυμείτε, επιβραβεύστε τον εαυτό σας με ένα ποτήρι κόκκινο κρασί, προσέξτε μόνο μην το παρακάνετε.

Πηγή: clickatlife.gr