

## Οι 6 καλοκαιρινές τροφές που... αδυνατίζουν!

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Δώστε μια καλοκαιρινή νότα στη διατροφή σας και εμπλουτίστε τη με δροσιστικές τροφές που θα σας βοηθήσουν να αποκαλύψετε μια πιο λεπτή βερσιόν του εαυτού σας.

Όσο ο καιρός ζεσταίνει, τόσο πιο επιτακτική θα είναι η ανάγκη για σορτς, βερμούδες, ανάλαφρες μπλούζες και ρούχα που από τη μία μεν μας δροσίζουν, από την άλλη, όμως, αποκαλύπτουν μια πλευρά του εαυτού μας που κρύβαμε καλά όλο το χειμώνα.

Κι ενώ βρισκόμαστε αντιμέτωποι με τα περιττά κιλά, επόμενο είναι να στρεφόμαστε προς ακραίες λύσεις και να υιοθετούμε δίαιτες που μας αφήνουν νηστικούς και δεν μας παρέχουν ούτε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, ούτε επαρκές «καύσιμο» για να δουλεύει ο μεταβολισμός μας. Κι ενώ ο χρόνος πιέζει και το καλοκαίρι πλησιάζει, οι προσπάθειες γίνονται όλο και πιο απεγνωσμένες.

Το μυστικό της υγιούς απώλειας βάρους, όμως, είναι να επιλέγουμε υγιεινές τροφές στη διατροφή μας και να προσπαθούμε να λαμβάνουμε λιγότερες θερμίδες ή να αφιερώνουμε χρόνο στο να καίμε περισσότερες μέσω της γυμναστικής. Και τι είναι αυτό που θα μας βοηθήσει να λαμβάνουμε αρκετές θερμίδες και ταυτόχρονα να τρεφόμαστε σωστά; Τα φρούτα και τα λαχανικά εποχής.

Η φύση είναι στην ακμή της το καλοκαίρι και όλα αυτά τα δροσερά και νόστιμα

φρούτα και λαχανικά μας περιμένουν για να μας μεταφέρουν βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες, όπως επίσης τη φρεσκάδα και το άρωμά τους. Αφήστε, λοιπόν, τα μήλα και τα πορτοκάλια για το φθινόπωρο και το χειμώνα και κάντε χώρο για τα φρούτα εποχής – δεν θα αργήσετε να διαπιστώσετε ότι ο δείκτης της ζυγαριάς σας ξαφνικά δείχνει να σας συμπαθεί.

### **Σαλάτες: βάλτε φαντασία και χορτάστε νοστιμιά**

Ετοιμάζονται γρήγορα, ανά πάσα στιγμή, και αποτελούν το κατάλληλο γεύμα εν μέσω ζέστης, όταν δεν θέλουμε να καταναλώσουμε κάτι βαρύ. Ξεπλύνετε καλά τα λαχανικά που θα χρησιμοποιήσετε και αφήστε τη φαντασία σας να... οργιάσει κάνοντας αλχημείες και προσθέτοντας π.χ. μαζί με τα λαχανικά και φρούτα ή τυρί χαμηλών λιπαρών ή καβουρντισμένους ξηρούς καρπούς, τζίντζερ, φασόλια και ό,τι άλλο σας έρθει στο μυαλό – αρκεί να κρατήσετε τη γραμμή των χαμηλών λιπαρών και χαμηλών θερμίδων. Δώστε περισσότερη γεύση με βιολογικά βότανα και αν θέλετε να μετατρέψετε τη σαλάτα σας σε ένα πιο κυρίως γεύμα, προσθέστε της μερικά κομμάτια κοτόπουλου, γαλοπούλας ή τόνου.

### **Κρύες σούπες: δυναμωτικές, νόστιμες και θρεπτικές**

Αν δεν παρασυρθείτε από τις έτοιμες και ετοιμάσετε μόνοι σας μια κρύα σούπα λαχανικών χωρίς λιπαρά και με ελάχιστο αλάτι, θα έχετε στη διάθεσή σας ανά πάσα στιγμή ένα δροσερό σνακ ή γεύμα που σας χορταίνει, χωρίς να σας φορτώνει με θερμίδες. Με πρώτη ύλη τη ντομάτα ή το αγγούρι μπορείτε να ετοιμάσετε διάφορες σούπες, ενώ αρκετά διαδεδομένη είναι η ισπανική γκασπάτσο, που φτιάχνεται με ντομάτες, σκόρδο, ελαιόλαδο, ξύδι και την προσθήκη του τριμμένου ψωμιού. Ακόμη, μια τέτοια σούπα, εφόσον καταναλωθεί στην αρχή ενός γεύματος, θα σας βοηθήσει να μην καταναλώσετε μεγάλες ποσότητες λιπαρών στη διάρκεια του γεύματος κι έτσι να αποφύγετε έξτρα θερμίδες.

### **Πεπόνι: γλυκό και δροσερό**

Το στερούμαστε όλη τη χρονιά και τώρα που έρχεται η εποχή του ανυπομονούμε να το δούμε ξανά στο πιάτο μας, ειδικά τα ζεστά απογεύματα που αναζητάμε κάτι δροσερό να μας χορτάσει. Λόγω του ότι το μισό πεπόνι αποτελείται από νερό έχει λίγες θερμίδες, αποδίδοντας μόλις 30 στα 100 γραμμάρια και βοηθώντας σας στον έλεγχο της πρόσληψης αυτών. Συν τοις άλλοις, είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, ενώ περιέχει βιταμίνες του συμπλέγματος Β και βιταμίνη C, φώσφορο, κάλιο, μαγνήσιο και άλλα σημαντικά θρεπτικά συστατικά, χαρίζοντάς σας εκτός από καλύτερη σιλουέτα (στο πλαίσιο πάντα μια ισορροπημένης διατροφής), τόνωση του οργανισμού σας.

### **Λαχανικά στο γκριλ: μια νόστιμη καλοκαιρινή επιλογή**

Ένα πιάτο με λαχανικά στο γκριλ μπορεί να σας δώσει πλήθος επιλογών έτσι ώστε να δαμάσετε την πείνα σας, χωρίς να στραφείτε προς τα λιπαρά. Κρεμμύδια, πιπεριές, κολοκυθάκια, καρότα, μελιτζάνες, σπαράγγια, σκόρδα είναι μερικά μόνο από τα λαχανικά που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στις σαλάτες μαζί με κατσικίσιο τυρί, σε πίτες, αλλά και σε ζυμαρικά (προτιμώντας τα ολικής άλεσης), προκειμένου να φτιάξετε ένα γεύμα πλούσιο σε φυτικές ίνες και θρεπτικά συστατικά, που θα σας κρατήσει χορτάτους με λίγες θερμίδες και ελάχιστα λιπαρά (ανάλογα πάντα με το τι υλικά θα προσθέσετε και κατά πόσο θα επιλέξετε να μείνετε μακριά από τα λιπαρά των τυριών κ.ο.κ.).

### **Ροφήματα με λίγες ή καθόλου θερμίδες: ξεδιψούν χωρίς κόστος**

Όταν έξω κάνει ζέστη, τα αναψυκτικά, τα διάφορα γλυκά ροφήματα, το κρύο τσάι με ζάχαρη και τα smoothies φαντάζουν σαν όαση μπροστά μας. Οι θερμίδες που κουβαλάνε, όμως, δεν είναι αμελητέες και δυστυχώς δεν ισχύει το «ό,τι πίνουμε δεν μετράει». Ειδικά το καλοκαίρι, τα διάφορα ποτά που καταναλώνουμε πολλές φορές μπορεί να ξεπερνούν σε θερμίδες ένα από τα γεύματά μας, χωρίς εμείς να έχουμε αντιληφθεί τις θερμίδες που έχουμε προσθέσει στη διατροφή μας. Μπορούμε, όμως, να φτιάξουμε μόνοι μας μερικά δροσερά, καλοκαιρινά ροφήματα που θα μας τονώσουν έσω κι έξω, χωρίς το βάρος των θερμίδων. Μπορείτε π.χ. να ρίξετε σε λίγο άσπρο κρασί νερό με γεύση λεμονιού (120 θερμίδες), να αναμείξετε χυμό λεμονιού και ροδιού με ανθρακούχο νερό με άρωμα λεμονιού και να προσθέσετε πάγο (35 θερμίδες) ή να προσθέσετε κάποιο αεριούχο ποτό με εκχυλίσματα βοτάνων και ρίζες ή σόδα πορτοκάλι σε μισό φλιτζάνι παγωμένου γιαουρτιού και να τα ανακατέψετε (100 θερμίδες).

### **Φρουτώδη επιδόρπια: αντί για λιπαρά γλυκά**

Δυστυχώς, οι λιγούρες και η επιθυμία για γλυκό που έχουμε όλο το χρόνο, το

καλοκαίρι δεν πάει διακοπές, αλλά συνεχίζει να μας ακολουθεί. Κι όταν έχουμε μπροστά μας πληθώρα παγωτών και ανάλογων δροσερών γλυκισμάτων, δύσκολα μπορούμε να αντισταθούμε -εκτός κι αν έχουμε εναλλακτική. Την ώρα, λοιπόν, που σας έρθει μια λιγούρα για προφιτερόλ, παγωτό ή κάποιο άλλο αντίστοιχο γλυκό γεμάτο λιπαρά, δοκιμάστε κάποια από τις παρακάτω επιλογές: ανανά στο γκριλ με ρούμι και φιστίκια πεκάν, ροδάκινα στο γκριλ με βατόμουρα και μέλι, παγωμένα σκουρόχρωμα κεράσια, μια παγωμένη μπανάνα με επικάλυψη σκούρας σοκολάτας, παγωμένα σταφύλια κ.ο.κ. ή απλώς αναζητήστε τα παγωτά με τα χαμηλά λιπαρά.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)