

Τροφές που μας κάνουν να πεινάμε



Τρώτε και πεινάτε περισσότερο;

Δείτε ποιες είναι οι τροφές που αντί να μας χορταίνουν, μας δημιουργούν αίσθημα πείνας.

Τροφές που αν καταναλωθούν μέσα στην ημέρα έχουν την ιδιότητα να ανοίγουν την όρεξη και να οδηγούν σε περαιτέρω κατανάλωση φαγητού, πέραν του φυσιολογικού.

Τροφές που περιέχουν μονογλουταμινικό νάτριο (MSG). Το συναντάμε σε σχεδόν όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα του εμπορίου.

Πιο αναλυτικά: Στα τρόφιμα με γεύση τυριού (chips, γαριδάκια, crackers κτλ), σε κύβους νοστιμιάς και ζωμούς, στα αλλαντικά, σε λουκάνικα hot dog, σε noodles στιγμής, σε έτοιμες/αφυδατωμένες σούπες, σε dressing σαλατών, σε έτοιμες σάλτσες, σε κονσερβαρισμένα τρόφιμα, σε έτοιμα κατεψυγμένα τρόφιμα, σε fast food (και ιδίως σε προϊόντα κοτόπουλου), στη σάλτσα σόγιας και σε άλλες πρώτες ύλες της κινέζικης κουζίνας.

Το μονογλουταμινικό νάτριο έχει την ιδιότητα να αυξάνει απότομα τα επίπεδα της γλυκόζης, τα οποία στη συνέχεια πέφτουν γρήγορα με αποτέλεσμα να ζητάμε περισσότερη τροφή για να αναπληρώσουμε την ενέργεια μας.

Πηγή: ikypros.com