

Πέντε ομάδες τροφών που επιταχύνουν το μεταβολισμό και βοηθούν στην απώλεια βάρους [λίστα]

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Στην προσπάθεια που καταβάλλει κανείς για απώλεια βάρους μπορεί να βρει ισχυρούς συμμάχους σε πέντε κατηγορίες τροφών. Η κατανάλωση επί μακρόν των συγκεκριμένων τροφών αλλάζει το μεταβολισμό του οργανισμού, δηλαδή το ρυθμό καύσης των τροφών βοηθώντας κάποιον είτε να σταθεροποιήσει το βάρος του, είτε να χάσει κιλά σε περίπτωση που ακολουθεί πρόγραμμα διατροφής.

Οι πέντε ομάδες τροφών που αυξάνουν το μεταβολισμό και επιταχύνουν την απώλεια βάρους είναι οι εξής:

- Φρούτα και λαχανικά: Την αύξηση του μεταβολισμού βοηθούν τα εσπεριδοειδή, τα μήλα, τα αχλάδια και τα πράσινα λαχανικά που είναι πλούσια σε ασβέστιο – όπως το μπρόκολο και οι πιπεριές.
- Δημητριακά ολικής άλεσης
- Σούπες
- Πράσινο Τσάι
- Μπαχαρικά: Κουρκούμη, πιπέρι καγιέν, σκόρδο, κανέλα και όλα τα μπαχαρικά

είναι απαραίτητα αυξήσουμε το μεταβολισμό μας μέσω της διατροφής.

Πηγή: iefimerida.gr