

## Οι τέσσερις τροφές που καλό είναι να αποφεύγουμε

(Επιστήμονες Τέσσερις Πολύτιμες Τροφές)



Υπάρχουν κάποιες τροφές, που

καταναλώνονται κατά κόρον, είναι νόστιμες, δεν λείπουν από κανένα τραπέζι αλλά ... είναι οι μεγαλύτεροι υπονομευτές της προσπάθειας για απώλεια βάρους ή έστω διατήρησης της σιλουέτας.

Οι τέσσερις... υπονομευτές είναι οι εξής:

### **Λευκό ψωμί**

Χωρίς καμία διατροφική αξία και με μπόλικη ζάχαρη δεν προσφέρει απολύτως τίποτα στον οργανισμό. Αντιθέτως, μας κάνει να πεινάμε περισσότερο.

### **Ασπρο ρύζι**

Όπως και το λευκό ψωμί, δεν ενισχύει το αίσθημα του κορεσμού, ενώ αντιθέτως κάνει το σώμα να αποθηκεύει περισσότερο λίπος.

### **Σάλτσες για σαλάτα**

Μπορεί να προσδίδουν γεύση, ωστόσο, τα λιπαρά και η ζάχαρη που περιέχουν καταστρέφουν την οποία διατροφική αξία μπορεί να έχει μια σαλάτα και... παχαίνουν.

## **Τηγανητά**

Τα τηγανητά έχουν κακή φήμη και όχι άδικα. Έχουν μικρή ως μηδαμινή διατροφική αξία, παχαίνουν και συμβάλλουν και στην εμφάνιση σοβαρών παθήσεων.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)