

## Οι 6 τροφές που μπορείτε να φάτε απεριόριστα



Και

όμως υπάρχουν 6 μαγικές τροφές που μπορείτε να καταναλώνετε σε όση ποσότητα θέλετε, χωρίς να πάρετε ούτε ένα γραμμάριο.

Μάλιστα, αν τις κάνετε σαλάτα, και τις εντάξετε στο καθημερινό σας πρόγραμμα τότε προλαβαίνετε να βγείτε στην παραλία χωρίς να ντρέπεστε για τα περιττά κιλά!

**Δείτε τις αναλυτικά!**

### **Σέλινο**

Μία κούπα περιέχει μόλις 16 θερμίδες. Επίσης, είναι πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνες C, B1, και B2, ενώ είναι καλό διουρητικό, διεγερτικό και έχει αντιπυρετικές ιδιότητες.

## **Πολύχρωμες πιπεριές**

Μία κούπα περιέχει μόνο 30 θερμίδες, ενώ είναι πλούσιες σε βιταμίνες και συστατικά που συμβάλλουν στην απώλεια βάρους. Συγκεκριμένα, η καψαΐκίνη, η ουσία που δίνει στις καυτερές πιπεριές την πικάντικη γεύση τους, τονώνει τον μεταβολισμό μας και εμποδίζει τη δημιουργία λίπους.

## **Κόκκινο λάχανο**

Μία κούπα μαγειρεμένο λάχανο έχει μόνο 33 θερμίδες, ενώ είναι χαμηλό σε λιπαρά και πλούσιο σε φυτικές ίνες. Παράλληλα, είναι πλούσιο σε βιταμίνη Κ και ανθοκυανίνες, που βοηθούν στην νοητική λειτουργία και τη συγκέντρωση, αποτρέποντας τη βλάβη των νεύρων. Ακόμη, χάρη στην βιταμίνη C και το θείο προλαμβάνει την αρθρίτιδα, τις δερματικές παθήσεις και τους ρευματισμούς.

## **Σπανάκι**

Έχει μόνο 7 θερμίδες, ανά κούπα! Είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α,Β,С, σε φυτικές ίνες, σε σίδηρο, μαγγάνιο, ασβέστιο, φυλλικό οξύ. Καθυστερεί τον εκφυλισμό των εγκεφαλικών κυττάρων, δρα προληπτικά απέναντι στον καρκίνο του παχέος εντέρου, του οισοφάγου και των ωοθηκών. Διασφαλίζει την καλή υγεία των οστών, ενώ οι αντιοξειδωτικές του ιδιότητες, καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό και χαρίζουν λαμπερό δέρμα και μαλλιά.

## **Κατσαρό λάχανο**

Μία κούπα λάχανο έχει μόλις 33 θερμίδες. Σύμφωνα, μάλιστα, με το περιοδικό Neurology, δύο μερίδες την ημέρα, όχι μόνο θα σας αδυνατίσουν, αλλά επιβραδύνουν παράλληλα τη γνωστική εξασθένηση κατά 40%.

## **Μπρόκολο**

Μια κούπα έχει μόνο 31 θερμίδες και βοηθά σημαντικά όσους ταλαιπωρούνται από δυσκοιλιότητα και στομαχικές διαταραχές, λόγω της περιεκτικότητάς του σε φυτικές ίνες.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)