

7 κακόφημες τροφές που κάνουν καλό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Καλύτερα να σου βγει το μάτι παρά το όνομα» λέει ο λαός μας και κάτι ξέρει. Οι τροφές που το [clickatlife.gr](#) σας αποκαλύπτει κάνουν καλό κι ας τις αποφεύγουμε. Μήπως ήρθε η ώρα να τις επανεντάξετε στη διατροφή σας;

Υποκύψτε στη γοητεία του καφέ

Μπορεί να έχει τη φήμη ότι είναι ανθυγιεινός, όμως αν τον καταναλώνετε με μέτρο, είναι ουσιαστικά μια υπερ-τροφή υποστηρίζουν Αμερικανοί διατροφολόγοι. Ισχύει βέβαια όπως με όλα τα πράγματα το αρχαίο ρητό «παν μέτρον άριστον». Μια κούπα το πρωί αρκεί και μετά προτιμήστε ένα ποτήρι νερό ή μια κούπα πράσινο τσάι. Μην πίνετε όμως το καφεδάκι σας με σιρόπι και ζάχαρη, γιατί «φορτώνετε» τον οργανισμό σας, χωρίς λόγο, με περιττές θερμίδες!

Πείτε «ναι» στα ξηροκάρπια

Κάποτε τους περιφρονούσαμε και τους αποφεύγαμε με το μότο: «Παχαίνουν». Κι όμως είναι πλούσιοι σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες, αλλά και σε πολλές βιταμίνες, όπως η Ε. Και το πιο σημαντικό; Αν τρώτε ξηρούς καρπούς, έχετε λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσετε διαβήτη.

Πατάτα η θαυματουργή

Οι περισσότεροι τις αποφεύγουν όπως ο διάβολος το λιβάνι. Έχουν «κακή φήμη», αφού περιέχουν αρκετές θερμίδες. Όντως, αν και παρεξηγημένη, είναι μια από τις πλουσιότερες τροφές σε μεταλλικά άλατα, βιταμίνες, άμυλο, και πρωτεΐνες. Είναι βέβαια πολύ σημαντικό να τις απολαμβάνετε σε μικρές ποσότητες και φυσικά αποφεύγοντας να τις βουτήξετε σε σάλτσες και dips.

Φάε το αυγουλάκι σου

Ένα αυγό περιέχει μόνο 70 θερμίδες, 6 γραμμάρια πρωτεΐνη και αντίθετα με τα όσα πιστεύουν οι περισσότεροι κάνουν καλό στην υγεία. Τα αυγά, μπορεί να τα θεωρούμε παχυντικά όμως είναι μια τροφή που μπορεί να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος. Άνθρωποι που έκαναν δίαιτα και έτρωγαν αυγά για πρωινό έχασαν 65% περισσότερο βάρος, από εκείνους που έτρωγαν bagel για πρωινό, παρότι οι δύο τροφές έχουν τις ίδιες θερμίδες! Τρία μεγάλα αυγά περιέχουν 14 γραμμάρια λιπαρών και είναι το ιδανικό πρωινό για να πάρετε τα πάνω σας. Περιέχουν ασβέστιο, φώσφορο, νάτριο, κάλιο, βιταμίνη A, B12, φολικό οξύ και σημαντικές ποσότητες σιδήρου.

Σοκολάτα η αγχολυτική

Όταν τρώμε μαύρη σοκολάτα, τα «καλά» βακτήρια στο στομάχι και στο έντερό μας δημιουργούν μια σειρά από ωφέλιμες αντιφλεγμονώδεις ουσίες, που κάνουν καλό στην καρδιά μας. Αποφύγετε όμως τη σοκολάτα σε σκόνη, που έχει πολλά ανθυγιεινά συστατικά και φτιάξτε τη μόνοι σας με κακάο και θα μας θυμηθείτε!

Καρύδα για ενέργεια

Από τα αγαπημένα μου γλυκίσματα του καλοκαιριού. Είναι μια ακόμη παρεξηγημένη τροφή, που αποδεικνύεται όμως εξαιρετικά θρεπτική. Το νερό του κοκκοφοίνικα είναι σαν φυσικό ενεργειακό ποτό. Περιέχει ηλεκτρολύτες που βοηθούν το σώμα να ενυδατώνεται και εσάς να νιώθετε χορτάτοι και γεμάτοι ενέργεια.

Δήμητρα Μποφυλάτου
dmpof@naftemporiki.gr

Πηγή: clickatlife.gr