28 Αυγούστου 2014

5 τροφές που σας κάνουν κακό και δεν το γνωρίζετε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Υπάρχουν κάποια «ύπουλα» τρόφιμα, που κάνουν κακό στην υγεία σας κι όμως δεν έχουν κακή φήμη, όπως θα έπρεπε. Το clickatlife.gr σας τα αναφέρει, γιατί είναι διατροφικοί πειρασμοί που καταστρέφουν τον οργανισμό και τη σιλουέτα σας.

Σόδα διαίτης: εχθρός της υγείας

Κάθε γεύμα είναι μια καλή ευκαιρία να αναπληρώσουμε τη χαμένη ενέργεια. Στη διατροφή σας δεν πρέπει να έχουν θέση τα φαγητά και τα ποτά με τεχνητά γλυκαντικά κι αυτό όχι μόνο δεν σας προσφέρουν απολύτως τίποτα αλλά επίσης ένα κουτάκι διαιτητική σόδα την ημέρα μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στην υγεία σας και σίγουρα θα σας προσθέσει κιλά, σύμφωνα με μια έρευνα του πανεπιστημίου του Purdue.

Σούπα από κονσέρβα; Όχι ευχαριστώ!

Μπορεί να είστε εργένης και κάθε φορά που δεν έχετε χρόνο να προτιμάτε να ανοίξετε τη κονσέρβα, από το να κόψετε μια σαλάτα ή να ψήσετε ένα κοτόπουλο. Είναι όμως μια εξαιρετικά ανθυγιεινή τροφή. Για να καταλάβετε, είναι λίγο πολύ

σαν να τρώτε γαριδάκια, οπότε καλό είναι να την αποφύγετε.

Ρυζογκοφρέτες: διατροφική παγίδα

Είναι από τις τροφές που έχουν τη φήμη πως είναι ένα υγιεινό σνακ, αλλά από διατροφικής άποψης δεν σας προσφέρουν τίποτε! Μπορεί να μην έχουν πολλές θερμίδες, αλλά χρειάζεστε τις θερμίδες ώστε να διατηρήσετε ψηλά τα επίπεδα ενέργειας. Καλύτερα να φάτε λίγα φρούτα, ακόμη κι ένα μπισκότο!

Δημητριακά με ζάχαρη; Δεν θα πάρω!

Ποτέ δεν θα δείτε αθλητή να καταναλώνει για πρωινό δημητριακά με ζάχαρη. Η συγκεκριμένη επιλογή, μπορεί να είναι γευστική, όμως πρέπει να γνωρίζετε ότι είναι γεμάτα υδατάνθρακες και ζάχαρη. Όταν τα καταναλώνετε, εκτοξεύουν τα επίπεδα του σακχάρου αίματος πολύ γρήγορα στα ύψη και το ίδιο γρήγορα ξαναπέφτουν.

Μην πείτε το ψωμί, ψωμάκι

Το άσπρο ψωμί μπορεί πάρα πολύ εύκολα να αφομοιωθεί από το ανθρώπινο σώμα, με συνέπεια την πιο δραστική αύξηση του σακχάρου στο αίμα. Αντίθετα το ψωμί ολικής άλεσης και ακόμη περισσότερο το ψωμί σίκαλης δεν αφομοιώνεται εύκολα από τον ανθρώπινο οργανισμό με αποτέλεσμα να μην έχουμε απότομη αύξηση του γλυκαιμικού δείκτη.

Πηγή: .clickatlife.gr