

Οι 5 τροφές που «κάθονται» κατευθείαν στην



Έχετε

βάλει στόχο να αποκτήσετε επίπεδη κοιλιά μέχρι το καλοκαίρι; Μάθετε ποιες είναι οι 5 τροφές που πρέπει να αποφεύγετε!

Το λίπος στην κοιλιά δεν μας χαλάει μόνο την εμφάνιση, είναι και εξαιρετικά επικίνδυνο για την υγεία μας, καθώς βρίσκεται κοντά σε ζωτικά όργανα. Το συσσωρευμένο λίπος στην κοιλιά έχει συνδεθεί άμεσα με τον αυξημένο κίνδυνο καρδιοπάθειας, διαβήτη και Αλτσχάιμερ.

Το σημείο στο οποίο αποθηκεύεται η περίσσεια ενέργεια ως λίπος στο σώμα μας εξαρτάται από τις ορμόνες που παράγει ο οργανισμός μας. Ορισμένες τροφές πυροδοτούν τις ορμονικές διεργασίες που οδηγούν στη συσσώρευση λίπους συγκεκριμένα στην κοιλιά αντί για κάποιο άλλο σημείο του σώματος. Στη διαπίστωση αυτή βασίζεται η Δίαιτα για Επίπεδη Κοιλιά του David Zinczenko, η οποία είναι βασισμένη σε επιστημονικά ευρήματα από το χώρο της Διατροφικής Γενετικής (Διατροφογενομική).

Δείτε ποιες τροφές προτείνει ο ειδικός να απαρνηθείτε εάν θέλετε να αποκτήσετε επίπεδη κοιλιά.

1. Αναψυκτικά

Θα πρέπει να βγάλετε από τη ζωή σας τόσο τα κανονικά αναψυκτικά όσο και τα αναψυκτικά διαίτης. Δεν αρκεί μόνο να περιορίσετε την ποσότητα ζάχαρης που καταναλώνετε από τα κανονικά αναψυκτικά. Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, τα αναψυκτικά διαίτης συνδέονται με την αυξημένη περίμετρο της μέσης, στις

μεγαλύτερες ηλικίες τουλάχιστον. Επίσης, μπορεί να μας «ξεγελάσουν» λόγω της χαμηλής θερμιδικής τους αξίας και να φάμε περισσότερο απ' όσο πρέπει.

2. Τηγανητές πατάτες

Έπειτα από μελέτη διάρκειας 20 ετών, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ διαπίστωσαν ότι τα άτομα που τρώνε συστηματικά τηγανητές πατάτες παίρνουν λόγω της συνήθειάς τους αυτής πάνω από 1,5 κιλό ανά τετραετία. Τα άτομα αυτά πήραν τουλάχιστον 7 κιλά μόνο στην κοιλιά κατά τη διάρκεια της μελέτης.

3. Έτοιμος χυμός φρούτων

Είναι σίγουρα καλύτερο να προτιμάμε το χυμό από τα αναψυκτικά, όμως αυτό δεν σημαίνει ότι είναι εντελώς αθώος. Οι χυμοί περιέχουν σημαντική ποσότητα ζάχαρης, η οποία συμβάλλει στην ανάπτυξη του λιπώδους ιστού στην περιοχή της κοιλιάς.

4. Κόκκινο κρέας

Αποφύγετε το κόκκινο κρέας που περιέχει σημαντική ποσότητα λίπους και προτιμήστε το κοτόπουλο και τη γαλοπούλα. Το λιπαρό κόκκινο κρέας έχει συσχετιστεί με την αυξημένη περίμετρο της μέσης και την κοιλιακή παχυσαρκία.

5. Πίτσα

Περιέχει μεγάλη ποσότητα κορεσμένων λιπαρών. Σε αντίθεση με άλλα, υγιεινά λιπαρά, όπως αυτά που μας παρέχει το ελαιόλαδο, τα κορεσμένα λιπαρά είναι πιο πιθανό να συσσωρευτούν στην περιοχή της κοιλιάς.

Πηγές: onmed.gr- onlycy.com