

## 17 superfoods για γρήγορο αδυνάτισμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Τα superfoods δεν είναι απαραίτητως τροφές που βρίσκουμε μόνο σε συγκεκριμένα καταστήματα ή κοστίζουν πολλά χρήματα. Είναι τροφές που βρίσκονται... ανάμεσά μας!**

Superfoods ονομάζουμε όλες εκείνες τις τροφές που παρέχουν σημαντικές ποσότητες θρεπτικών συστατικών. Τα συστατικά αυτά βοηθούν στην ανάπτυξη των οστών, προλαμβάνουν χρόνιες παθήσεις, προστατεύουν τα μάτια, κρατούν τον εγκέφαλο νέο αλλά συμβάλλουν και στην απώλεια των περιττών κιλών.

Δείτε ποιες είναι αυτές και βάλτε τις άμεσα στη ζωή σας.

- 1. Μαύρα φασόλια:** Πλούσια σε πρωτεΐνες που μας χορταίνουν και χωρίς κορεσμένα λιπαρά.
- 2. Βρώμη:** Εξαιρετική πηγή φυτικών ινών, η βρώμη μας χορταίνει για πολλές ώρες. Οι υγιεινοί υδατάνθρακες που παρέχει ενισχύουν το μεταβολισμό και διευκολύνουν τη διαδικασία καύσης του λίπους.
- 3. Αβοκάντο:** Περιέχει υγιεινά μονοακόρεστα λιπαρά, τα οποία εντείνουν το

αίσθημα του κορεσμού.

**4. Σολομός:** Παρέχει καθαρές πρωτεΐνες που μας χορταίνουν χωρίς να μας φορτώνει με περιττά ανθυγιεινά λίπη.

**5. Μύρτιλλα (blueberries):** Μικρό στο μάτι αλλά μεγάλο σε διατροφική αξία, το μύρτιλλο μας δίνει ελάχιστες θερμίδες αλλά σημαντική ποσότητα φυτικών ινών.

**6. Μπρόκολο:** Είναι κυρίως γνωστό για την αντικαρκινική του δράση. Όμως παρέχει και σημαντική ποσότητα φυτικών ινών και ελάχιστες θερμίδες.

**7. Καστανό ρύζι:** Σε αντίθεση με το λευκό ρύζι, το καστανό ρύζι είναι εξαιρετικά θρεπτικό, καθώς παρέχει υγιεινούς και χορταστικούς υδατάνθρακες.

**8. Αχλάδι:** Εξαιρετική πηγή θρεπτικών ινών που μας χορταίνουν, μόνο όμως όταν το τρώμε με τη φλούδα.

**9. Γκρέιπφρουτ:** Αποτελείται κυρίως από νερό κι έτσι μας χορταίνει χωρίς να μας φορτώνει με θερμίδες.

**10. Κόκκινα φασόλια:** Είναι καλή πηγή πρωτεϊνών και φυτικών ινών.

**11. Αμύγδαλα:** Παρέχουν υγιεινά λιπαρά που ενισχύουν την προσπάθεια απώλειας βάρους.

**12. Φακές:** Καλή πηγή πρωτεϊνών και φυτικών ινών. Οι φακές παρέχουν επίσης υγιεινούς υδατάνθρακες, οι οποίοι ενισχύουν το μεταβολικό ρυθμό.

**13. Μπανάνες:** Παρέχουν σημαντική ποσότητα υγιεινών υδατανθράκων που ενισχύουν τη διαδικασία καύσης του λίπους.

**14. Αβγό:** Είναι καλή πηγή πρωτεϊνών κι έτσι μας χορταίνει για αρκετές ώρες.

**15. Μαύρη σοκολάτα:** Είναι το ιδανικό επιδόρπιο για όσους προσπαθούν να χάσουν βάρος. Η μαύρη σοκολάτα επιβραδύνει τη διαδικασία της πέψης κι έτσι εντείνει το αίσθημα του κορεσμού για περισσότερη ώρα. Επίσης, περιέχει υγιεινά λιπαρά που ενισχύουν το μεταβολικό ρυθμό.

**16. Πορτοκάλι:** Παρέχει ελάχιστες θερμίδες και είναι καλή πηγή φυτικών ινών.

**17. Κινόα:** Φυτική πηγή πλήρους πρωτεΐνης, η κινόα κρατά μακριά την πείνα χωρίς να παρέχει πολλές θερμίδες.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)