

6 σπόροι που σας βοηθούν να χάσετε κιλά χωρίς να τα ξαναπάρτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Εκτός της κατάλληλης διατροφής και της άσκησης, υπάρχει και κάτι ακόμα που μπορεί να σας βοηθήσει να χάσετε μερικά κιλά: 6 σπόροι και οι φυτικές τους ίνες.

Αν είστε στην προσπάθεια απώλειας βάρους, ίσως αυτή τη φορά εξετάσετε το ενδεχόμενο να κάνετε μερικές αλλαγές στην καθημερινότητά σας. Μία από αυτές είναι και η προσθήκη σπόρων στην καθημερινή σας διατροφή, οι οποίοι εκτός από ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία, μπορούν να συμβάλλουν στη δίαιτα και στη μείωση του... αποτελέσματος της ζυγαριάς.

Συνεχίστε τη σωστή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα και εμπλουτίστε τα πιάτα σας με τους παρακάτω 6 σπόρους για ακόμα πιο σίγουρα αποτελέσματα.

Λιναρόσπορος

Πλούσιος σε βιταμίνη Β, μαγνήσιο και μαγγάνιο, ο λιναρόσπορος είναι επίσης γνωστός και για την περιεκτικότητά του σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που κάνουν καλό στην καρδιά, στους πνεύμονες, στον εγκέφαλο, στο έντερο και στο δέρμα. Μαζί με τα παραπάνω, όμως, ο λιναρόσπορος είναι πλούσιος και σε φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν να αισθανόμαστε για περισσότερη ώρα κορεσμό μετά το φαγητό, έτσι

ώστε να μην τσιμπολογάμε λόγω πείνας. Βάλτε το λιναρόσπορο στη διατροφή σας προσθέτοντας περίπου 1-2 κουταλάκια του γλυκού (1 κουτ. του γλυκού=18 θερμίδες) σε χυμούς και smoothies, σε σούπες, στο γιαούρτι, στα δημητριακά ή και σε σάλτσες. Μια ακόμη επιλογή είναι να τον αλέσετε και να τον χρησιμοποιήσετε σε κάποιες συνταγές μαζί με αλεύρι, αντικαθιστώντας ποσότητα από το αλεύρι με αλεσμένο λιναρόσπορο.

Τριγωνέλλα

Η τριγωνέλλα, γνωστή και ως μέθη, αποτελεί ένα από τα αρχαιότερα θεραπευτικά βότανα της Μεσογείου και μάλιστα φυτρώνει σε πολλές περιοχές της νότιας Ελλάδας. Οι σπόροι της μπορούν να γίνουν τσάι ή να αξιοποιηθούν στην κουζίνα σε διάφορες συνταγές, ενώ σύμφωνα με κάποιους ειδικούς είναι ιδανικοί για όσους θέλουν να χάσουν βάρος και να μην το ξαναπάρουν. Αυτό οφείλεται στην περιεκτικότητά τους σε διαλυτές φυτικές ίνες, οι οποίες μπορούν να καθυστερήσουν την πέψη και την απορρόφηση των υδατανθράκων, δημιουργώντας ένα τζελ, το οποίο φουσκώνει στο στομάχι καταλαμβάνοντας χώρο. Το τελικό αποτέλεσμα είναι μια παρατεταμένη αίσθηση πληρότητας που μας κρατά μακριά από το... ψυγείο. Ακόμη, οι σπόροι αυτοί βοηθούν στη μείωση της κακής χοληστερίνης, ενώ προστατεύουν το έντερο και τη μεμβράνη του από τη δημιουργία καρκίνου. Περιέχουν θειαμίνη, βιταμίνη Β6, φυλλικό οξύ, ριβοφλαβίνη, νιασίνη, βιταμίνη Α, βιταμίνη C, αποδίδουν 97 θερμίδες στα 30 γραμμάρια (2 κουτ. της σούπας) και αποτελούν την τέλεια προσθήκη στα γεύματά σας. Τους σκληρούς σπόρους μπορείτε να τους μουλιάσετε κι έπειτα να ψήσετε μόνο αυτούς που θα καταναλώσετε άμεσα, προσέχοντας την ποσότητα, καθώς η υπερβολή θα δώσει πικράδα στο φαγητό σας.

Chia

Κάτι ήξεραν οι Αζτέκοι που είχαν τους σπόρους Chia ως αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής τους, αφού πρόκειται για σπόρους πλούσιους σε αμινοξέα, ενώ δεν περιέχουν και γλουτένη για όσους πάσχουν από κοιλιοκάκη. Ακόμη, περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, ενώ με μόλις 1 κουταλιά λαμβάνουμε 5 γραμμάρια φυτικών ινών, που όπως είδαμε αποτελούν σημαντικούς συμμάχους μας στο αδυνάτισμα. Συν τοις άλλοις, περιέχουν περισσότερο μαγνήσιο από το μπρόκολο, περισσότερο σίδηρο από το σπανάκι και περισσότερο ασβέστιο από το γάλα, ενώ «κερδίζουν» και τις μπανάνες σε περιεκτικότητα καλίου. Βάλτε τους σε smoothies, στο γιαούρτι σας, στη βρώμη ή στη σαλάτα και αφήστε τους να δώσουν ώθηση στη δίαιτά σας, έχοντας υπόψη ότι τα 30 γραμμάρια αποδίδουν 138 θερμίδες.

Κολοκυθόσποροι

Πλούσιοι σε αντιοξειδωτικά, οι σπόροι κολοκύθας αποτελούν σημαντική πηγή

βιταμινών του συμπλέγματος Β και βιταμίνης Ε. Ακόμη, είναι πλούσιοι σε χαλκό, μαγγάνιο, κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και σελήνιο και τα οφέλη τους εντοπίζονται στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, στη μείωση της κακής χοληστερίνης, στη διαφύλαξη της υγείας της καρδιάς, ενώ ταυτόχρονα έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Όσον αφορά τη δίαιτα, οι σπόροι κολοκύθας μπορούν να σας βοηθήσουν να ισορροπήσετε την μείωση πρόσληψης τροφής από άλλες τροφές και να νιώθετε κορεσμό με 142 θερμίδες ανά μισό φλιτζάνι και 5 γραμμάρια φυτικών ινών. Δοκιμάστε να τους ψήσετε για να τους απολαύσετε περισσότερο.

Σουσάμι

Πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, το σουσάμι βοηθά στη μείωση της κακής χοληστερίνης, αυξάνοντας ταυτόχρονα την καλή στο αίμα, γι' αυτό και είναι γνωστό άλλωστε ότι εμποδίζει την εμφάνιση παθήσεων στις αρτηρίες και εγκεφαλικών. Εκτός αυτού, το σουσάμι είναι πλούσια πηγή βιταμινών Β, πρωτεϊνών και αμινοξέων, χαρίζοντας ενέργεια και κορεσμό σε όποιον το καταναλώνει, με 52 θερμίδες σε 1 κουταλιά της σούπας. Γαρνίρετε με αυτό ελαφριά φαγητά και χρησιμοποιήστε ανάλογα με το χρώμα του πιάτου σας το ανοιχτόχρωμο ή το σκουρόχρωμο σουσάμι για αντίθεση.

Ηλιόσπορος

Το ιδανικό, τραγανιστό σνακ αποτελεί πλούσια πηγή διαιτητικών φυτικών ινών και αμινοξέων, κρατώντας μας «γεμάτους» και ικανοποιημένους όποτε το καταναλώνουμε, με 87 θερμίδες σε 1 κουταλιά της σούπας. Εκτός, όμως, από τη σιλουέτα μας, ο ηλιόσπορος φροντίζει και την υγεία, μειώνοντας την κακή χοληστερίνη και αυξάνοντας την καλή, κρατώντας μας όσο γίνεται ασφαλείς από καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικά. Δοκιμάστε τον μόνο του σαν σνακ, ψήστε τον, προσθέστε τον στη σαλάτα σας, σε κουλουράκια κ.ο.κ. και δείτε πώς μπορεί να σας βοηθήσει στο πλαίσιο μιας υγιεινής και μετρημένης διατροφής.

Πηγή: clickatlife.gr