

# Αυτά είναι τα 6 υγιεινά σνακ που μειώνουν το αίσθημα λιγούρας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[photos:popsugar](#)

*photos:popsugar*

*Πηνελόπη Μποστταντζόγλου*

**Τα καλά ισορροπημένα γεύματα και σνακ, είναι απολύτως απαραίτητα για τη διατήρηση ενός υγιούς τρόπου ζωής, αλλά και για να διατηρούμε τη σιλουέτα μας. Πολλές φορές όμως το αίσθημα της λιγούρας, είναι πιο δυνατό από τη δύναμη της θέλησης μας...**

Το τσιμπολόγημα και οι λιγούρες ανάμεσα στα γεύματά σας, μπορούν να απενοχοποιηθούν πλήρως, αν συμπεριλάβετε στα ντουλάπια και στο ψυγείο σας τα παρακάτω υγιεινά σνακ. Όχι μόνο θα μειωθούν οι λιγούρες σας, αλλά θα ενισχύσετε τον οργανισμό σας με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, αυξάνοντας τους ρυθμούς του μεταβολισμού σας. Το τερπνόν μετά του ωφελίμου!

## **Ξηροί Καρποί**



*photos:popsugar*

Οι ξηροί καρποί δεν περιέχουν μόνο υγιεινά λίπη, τα οποία βοηθούν να διατηρηθεί η χοληστερόλη σας σε χαμηλά επίπεδα, αποτελούν ταυτόχρονα μια από τις καλύτερες επιλογές σνακ, που αυξάνουν το αίσθημα κορεσμού. Επιλέξτε ανάμεσα σε αμύγδαλα, καρύδια και φουντούκια. Οι αλατισμένοι ξηροί καρποί απαγορεύονται!

## **Βρώμη**

photos:popsugar

Image not found or type unknown

*photos:popsugar*

Οι νιφάδες βρώμης, βοηθούν στην αύξηση των επιπέδων της ορμόνης χολοκυστοκινίνης, η οποία ρυθμίζει την όρεξη μας. Όσο πιο αυξημένα είναι δηλαδή είναι τα επίπεδα της ορμόνης αυτής στον οργανισμό μας, τόσο λιγότερο πεινάμε...

## **Μήλα**



*photos:popsugar*

Ένα μήλο την ημέρα, τη λιγούρα κάνει πέρα! Τα μήλα περιέχουν πηκτίνη, η οποία μπορεί ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, μειώνοντας το αίσθημα πείνας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

## **Μπαχαρικά**

photos:popsugar

Image not found or type unknown

*photos:popsugar*

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα πικάντικα τρόφιμα, μπορεί να βοηθήσουν στην αύξηση του μεταβολισμού.

## **Μέντα**

photos:popsugar

Image not found or type unknown

*photos:popsugar*

Η μυρωδιά της μέντας δεν ηρεμεί μόνο, αλλά και αποτελεί κι ένα αποτελεσματικό κατασταλτικό της λιγούρας. Δοκιμάστε ένα ρόφημα, προσθέτοντας λίγα φύλλα μέντας, ή επιλέξτε ένα τσάι με γεύση μέντας.

## **Αβοκάντο**



*photos:popsugar*

Το αβοκάντο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά, τα οποία θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την γραμμή σας. Προσθέστε μια φέτα αβοκάντο σε μια φέτα του τοστ, στο πρωινό σας και δεν πρόκειται να πεινάσετε μέχρι το μεσημέρι!

**Πηγή:** [ipop.gr](http://ipop.gr)