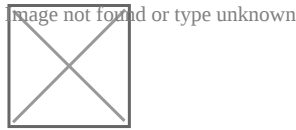


Οι τροφές που καίνε το λίπος!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



fat burning foods Το σώμα μας αποτελείται από πολλά βασικά συστατικά και ένα από αυτό είναι λίπος. Τα άλλα κύρια συστατικά είναι τα οστά, τα όργανα, οι μυς, το νερό και το αίμα.

Το λίπος χωρίζεται γενικά σε δύο μεγάλες κατηγορίες, το “καλό” και το “κακό” λίπος. Το πρώτο αναφέρεται στα απαραίτητα λιπαρά, που χρειάζεται ο οργανισμός για να λειτουργήσει σωστά, και το δεύτερο αναφέρεται στο λίπος που αποθηκεύεται στο σώμα, για μελλοντική έκτακτη ανάγκη.

Το καλό λίπος αποθηκεύεται σε μικρές ποσότητες κυρίως στους μυς, τα όργανα, τον μυελό των οστών και το κεντρικό νευρικό σύστημα. Οι άνδρες έχουν 3% των απαραίτητων λιπαρών στον οργανισμό τους, ενώ οι γυναίκες έχουν ένα υψηλότερο ποσοστό που φτάνει το 12%. αυτό συμβαίνει επειδή έχουν περισσότερα όργανα που χρειάζονται καλά λιπαρά, όπως οι μαστοί, η πυελική χώρα, τα όργανα αναπαραγωγής, οι γοφοί και οι μηροί, όπου οι άνδρες συνήθως δεν έχουν καλό λίπος, ή έχουν μικρή ποσότητα.

Το κακό λίπος είναι εκείνο που συσσωρεύεται σε ειδικές “αποθήκες” κάτω από το δέρμα και σε διάφορα μέρη άλλα μέρη του σώματός μας. Τα εσωτερικά όργανα του σώματος προστατεύονται, επίσης, από αυτό το είδος λίπους, που επιστρώνεται σε αυτά τα όργανα για να τα προστατεύσει από κάθε είδους τραυματισμούς. Γι’ αυτό, ακόμα και το “κακό” λίπος είναι απαραίτητο σε κάποια μικρή ποσότητα. Άνδρες και γυναίκες έχουν παρόμοια ποσότητα τέτοιου λίπους στο σώμα τους.

Το ποσοστό του “κακού” λίπους, δηλαδή εκείνου που αποθηκεύεται στο σώμα για μελλοντική χρήση ποικίλλει μεταξύ ανδρών και γυναικών, ενώ εξαρτάται φυσικά και από την ηλικία του ατόμου. Η φυσιολογική ποσότητα λίπους για τους άνδρες είναι 8-19%, ενώ για τις γυναίκες είναι 21-35%.

Αν ψάχνετε τρόπους, για να χάσετε βάρος γρήγορα και να απαλλαγείτε από αυτό το είδος λίπους, πρέπει κανείς να αλλάξετε τον τρόπο ζωής σας. Η άσκηση, η

σωστή διατροφή και περιοδική η αποτοξίνωση μπορούν να σας δώσουν τη δυνατότητα να κάψετε τις επιπλέον θερμίδες που δεν απαιτούνται στην καθημερινή σας διατροφή.

Θα πρέπει σίγουρα να αυξήσετε και την κατανάλωση νερού, επειδή όσο περισσότερο πίνετε, τόσο πιο εύκολα θα χάσετε τα περιττά κιλά, αλλά θα έχετε και πολλά περισσότερα οφέλη στην γενικότερη υγεία σας.

Παρακάτω μπορείτε να δείτε μια μεγάλη λίστα με τροφές που καίνε το “κακό” λίπος, θα σας βοηθήσουν να αδυνατίσετε, ενώ πολλές από αυτές περιέχουν καλά λιπαρά για καλύτερη γενική υγεία:

Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά

Κινόα

Κανέλα

Καυτερές πιπεριές

Πράσινο τσάι

Γκρέιπφρουτ

Μούρα

Ωμά λαχανικά

Γλυκοπατάτες

Καφές

Βρώμη

Σούπες

Σαλάτες

Ξύδι (όπως μηλόξυδο)

Γάλα αποβουτυρωμένο

Καθαρό κρέας (λευκό κρέας και χωρίς λίπη)

Ψάρια (όπως ο σολομός)

Όσπρια

Ηλιόσπορος

Σπαράγγια

Μπρόκολο

Σπανάκι

Πράσινα μήλα (ξινόμηλα)

Αγγούρια

Ψωμί ολικής άλεσης

Φακές

Τομάτες

Μανιτάρια

Ανανάς

Ασπράδια αυγών

Κουκουνάρια

Κρεμμύδια

Μπανάνες

Πορτοκάλια

Μήλα

Πηγή:ikypros.com