16 Μαΐου 2017

Τα απαραίτητα συστατικά για απώλεια βάρους

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Φτιάξτε λίστα για ψώνια, αφήστε απ’ έξω παχυντικές σάλτσες και ένα κάρο επεξεργασμένες τροφές και βάλτε τα παρακάτω απαραίτητα συστατικά για κάθε υγιεινό γεύμα στις πρώτες θέσεις. Γιατί;

Γιατί θα σας βοηθήσουν να χάσετε βάρος και να φτιάξετε τα πιο υγιεινά γεύματα.

Κανέλα

Cinnamon sticks and powder on wooden table. Selective focus

Δίνει γεύση, χωρίς θερμίδες στα φαγητά σας και αν τη συνδυάσετε με τον καφέ το πρωί (αντί για ζάχαρη ή γλυκαντικά) μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους.

Καγιέν

Εξίσου καλός τρόπος να δώσετε γεύση – και κάψα – στο γεύμα σας, το καγιέν πέρα από μηδέν θερμίδες βοηθά και στην μείωση της όρεξης, ενώ έρευνες έχουν δείξει ότι πιθανώς να ενισχύει την καύση περισσότερων θερμίδων από το σώμα.

Σπόροι μουστάρδας

Αποτελούν καλή πηγή σελήνιου, το οποίο βοηθά στην καλή λειτουργία του θυρεοειδή και άρα συμβάλλει στον έλεγχο του βάρους. Επίσης, οι σπόροι αυτοί έχουν αντιφλεγμονώδη δράση στο σώμα και απαλύνουν τον πόνο στις αρθρώσεις.

Λεμόνι

Μπορεί να μην κάνει θαύματα στην απώλεια βάρους, όμως χρησιμοποιώντας το στο νερό, το λεμόνι σας ενθαρρύνει να πίνετε περισσότερο κατά τη διάρκεια της ημέρας και να μην καταναλώνετε ζαχαρούχα/τεχνητά ροφήματα. Αποτέλεσμα; Χάνετε ευκολότερα βάρος.

Κινόα

Raw Organic Quinoa Seeds

Πέρα από σημαντική ποσότητα πρωτεΐνης (η οποία αυξάνει τον δείκτη χόρτασης), το θαυματουργό αυτό δημητριακό είναι ένας «σύνθετος» υδατάνθρακας, με μπόλικες φυτικές ίνες οι οποίες βοηθούν στο να νιώθουμε χορτασμένοι και να μην καταναλώνουμε υπερβολικές ποσότητες θερμίδων.

Σκόνη κακάο

Μπορεί η σοκολάτα γάλακτος να μην βοηθά και τόσο στην απώλεια βάρους, όμως το βασικό συστατικό της, το «καθαρό» κακάο κάνει δουλίτσα. Χάρη στις φλαβανόλες, το κακάο μειώνει το σάκχαρο στο αίμα και μειώνει το σωματικό λίπος.

Νιφάδες βρώμης

Εκτός από πάμφθηνες, οι νιφάδες βρώμης είναι και σούπερ αποτελεσματικές στην απώλεια λίπους. Η συχνή κατανάλωσή τους βοηθά στην μείωση της διάθεσης για τσιμπολόγημα και βοηθά στην απώλεια βάρους.

Λιναρόσπορος

Σε ποσότητα μόλις ενός κουταλιού της σούπας, ο λιναρόσπορος βοηθά στην μείωση της όρεξης και στον έλεγχο του βάρους. Το γεγονός ότι δεν επηρεάζει τη

γεύση μάλιστα, τον καθιστά ιδανικό για κάθε συνταγή.

Chia

Σούπερ σπόροι με υψηλή περιεκτικότητα πρωτεΐνης για το... μπόι τους, και εξίσου πλούσιοι σε φυτικές ίνες, «καλά» λιπαρά και ασβέστιο. Ένας θρεπτικός συνδυασμός που τους καθιστά απαραίτητους σε μια διατροφή για έλεγχο του βάρους.

Ν.Γ.

Πηγή: in2life.gr