

## Τα πιο αναπάντεχα παχυντικά τρόφιμα!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



**Η ταμπέλα του «υγιεινού» δεν είναι πάντα τόσο αθώα. Δεκάδες τρόφιμα που φαίνονται υγιεινά μπορούν να μας παχύνουν και θέλουν μέτρο στην κατανάλωσή τους - κι ας μην τους φαίνεται.**

Δείτε παρακάτω, σύμφωνα με το in2life.gr, μερικές τροφές που έχουν - μεν - θρεπτικά συστατικά, έχουν όμως και αρκετές θερμίδες.

### **Μπάρες δημητριακών**

Ορισμένες περιέχουν πρωτεΐνη, ίνες και λίγες θερμίδες. Από την άλλη, αρκετές είναι πλούσιες θερμίδες, σοκολάτα και άλλα παχυντικά συστατικά. Προσέξτε πολύ τις ετικέτες πριν αγοράσετε.

### **Γιαούρτια με φρούτα**

Γιαούρτι και φρούτο. Τι πιο ελαφρύ; Όχι πάντα. γνωστά και ως «επιδόρπια γιαουρτιού» και για τον περισσότερο κόσμο αποτελούν μια καλή (και γλυκιά) εναλλακτική ενός παγωτού με λιγότερες θερμίδες. Δεν είναι όμως πάντα έτσι, καθώς αρκετά από αυτά έχουν αρκετή ζάχαρη.

### **Αβοκάντο**

Είναι σούπερ θρεπτικό, έχει «καλά» λιπαρά, όμως τα λιπαρά αυτά ενισχύουν τις συνολικές του θερμίδες. Ένα ολόκληρο αβοκάντο περιέχει περίπου 350, επομένως να είστε μετρημένοι στην κατανάλωσή του αν βρίσκεστε σε διαδικασία απώλειας βάρους.

### **Light προϊόντα**

Μπορεί η ταμπέλα να γράφει «light», όμως αν δεν ελέγξετε τα συστατικά τους δεν μπορείτε να είστε 100% σίγουροι ότι δε θα σας ενισχύσουν με θερμίδες. Το ότι έχουν λιγότερα λιπαρά, δε σημαίνει πάντα ότι έχουν και λιγότερες θερμίδες.

### **Ξηροί Καρποί**

Αποτελούν σούπερ επιλογή για σνακ - αλλά θα πρέπει να τους καταναλώνετε με μέτρο. Σκεφτείτε ότι μόλις μια χούφτα καρύδια (30 γρ.) δίνουν περί τις 200 θερμίδες. Δηλαδή το 1/5 των συνολικών θερμίδων σε μια ισορροπημένη διατροφή 2000 θερμίδων/ημέρα.

### **Δημητριακά**

«Ξεκινήστε το πρωί σας υγιεινά, με ένα μπολ δημητριακά». Τι δημητριακά όμως; Η πλειοψηφία των δημητριακών πρωινού είναι αρκετά... ενισχυμένη σε ζάχαρη, άρα (καλά το μαντέψατε), πριν βιαστείτε να αδειάσετε τη σακούλα στο γάλα σας τσεκάρετε την ετικέτα για «υδατάνθρακες εκ των οποίων σάκχαρο».

## **Έτοιμες σαλάτες**

Όχι εκείνες με τα κομμένα λαχανικά, αλλά εκείνες που είναι «πακέτο» με ντρέσινγκ, κρουτών και λοιπά «εξτραδάκια» τα οποία σας φορτώνουν με περιττές θερμίδες.

## **Αποξηραμένα φρούτα**

Ναι μεν είναι φρούτα, αλλά στην αποξήρανσή τους για να γίνουν ακόμα πιο νόστιμα προστίθενται γενναίες δόσεις ζάχαρης. Προτιμήστε τα αποξηραμένα φρούτα, χωρίς επιπλέον ζάχαρη.

Πηγή: [in2life.gr](http://in2life.gr)