

23 τρόφιμα χωρίς θερμίδες (σε βοηθούν να κάψεις κιόλας)

Βρισκόμαστε σε μια εποχή του χρόνου που προσπαθούμε άλλοι λιγότερο και άλλοι περισσότερο να κάνουμε μια αρχή με τους στόχους που έχουμε θέσει, να δώσουμε τον καλύτερο μας εαυτό ώστε να καταφέρουμε να τους πραγματοποιήσουμε.

Η διατροφή δεν θα μπορούσε να λείπει από αυτούς. Το να αποκτήσετε όμως μια καλλίγραμμη σιλουέτα σας έχει βάλει σε μια διαδικασία καταμέτρησης των θερμίδων που καταναλώνετε.

Τι συμβαίνει όμως όταν διαπιστώνετε πως η θερμιδική σας πρόσληψη είναι μεγαλύτερη από αυτήν που πραγματικά έχετε ανάγκη; Μήπως τρώτε μεγάλες ποσότητες φαγητού;

Σας έχουμε καλά νέα!

Πλέον μπορείτε να ικανοποιήσετε τις καθημερινές σας ανάγκες ως προς τη διατροφή σας, απολαμβάνοντας χωρίς ενοχές 23 τροφές, που όχι απλά έχουν ελάχιστες, αλλά μηδενικές θερμίδες!

Μάλιστα, οι συγκεκριμένες σας βοηθούν να χάσετε περισσότερες θερμίδες μασώντας και χωνεύοντας τες, αρκεί να το κάνετε με μέτρο.

Από τα βερίκοκα, τα σπαράγγια μέχρι και τις φράουλες αυτή είναι η λίστα με τα υγιεινά σνακ μπορείτε να βάλετε στο πιάτο σας.

Μήλα

Τα 100 γραμμάρια μήλου έχουν μόλις 47 θερμίδες. Βοηθούν την καλή λειτουργία της καρδιάς και είναι πλούσια σε βιταμίνες όπως Α και C.

Βερίκοκα – 12 θερμίδες έκαστο

Λέγεται ότι μειώνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικών επεισοδίων και καρδιακών προσβολών. Είναι πηγή βιταμίνης C, καλίου και φυτικών ινών.

Σπαράγγια – 6 θερμίδες έκαστο

Μια αντιοξειδωτική τροφή που είναι πλούσια σε βιταμίνες όπως Α, C , E και K, καθώς και φυτικές ίνες, στοιχεία απαραίτητα για την υγεία.

Παντζάρι – 36 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια

Καλή πηγή σιδήρου και φολικού οξέως το παντζάρι περιέχει πολλά αντιοξειδωτικά. Μειώνει την αρτηριακή πίεση, βελτιώνει τις επιδόσεις στη σωματική δραστηριότητα και προλαμβάνει την άνοια.

Μπρόκολο – 33 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια

Μια πολύ καλή πηγή βιταμινών Κ και C, αλλά και φυτικών ινών και καλίου. Η φοβερά αντιοξειδωτική βιταμίνη C καταπολεμά σοβαρές ασθένειες.

Κουνουπίδι – 3 θερμίδες ανά κεφαλή

Μια μερίδα κουνουπιδιού περιέχει 77 % της ημερήσιας πρόσληψης βιταμίνης C που είναι αναγκαία για τους ενήλικες. Το λαχανικό αυτό είναι γνωστό και για άλλες σημαντικές βιταμίνες.

Σέλινο- 2 θερμίδες ανά στικ

Ο λόγος για τον οποίο «καίτε» περισσότερες θερμίδες όταν το τρώτε είναι γιατί το μεγαλύτερο μέρος του αποτελείται από νερό.

Κράνμπεριζ- 15 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια

Τα κόκκινα αυτά φρούτα είναι άλλη μια σπουδαία πηγή βιταμίνης C, αλλά και φυτικών ινών, μαγγανίου και αντιοξειδωτικών.

Κάρδαμο- 4 θερμίδες ανά τέταρτο δέσμης

Θεωρείται πως έχει φαρμακευτικές ιδιότητες και περιέχει πολύ υψηλά επίπεδα βιταμίνης Κ, που είναι σημαντική για την υγεία των οστών, αλλά και βιταμίνης Α- σημαντική για την υγεία των ματιών.

Αγγούρι

Βοηθάει στην αποβολή των τοξινών χάρη στην περιεκτικότητά του σε νερό, ενώ διατηρεί τον οργανισμό ενυδατωμένο.

Μάραθος- 12 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια

Πλούσιος σε φυτικές ίνες, πιστεύεται ότι βοηθάει στην αποκατάσταση της ισορροπίας των γυναικείων ορμονών.

Σκόρδο -49 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια

Αν καταναλώσετε μεγάλη ποσότητα από αυτό, οι θερμίδες του δεν θα είναι μηδενικές, όμως μπορείτε να περιοριστείτε σε μια σκελίδα.

Γκρέιπφρουτ- 24 θερμίδες το μισό φρούτο

Ερευνα έχει δείξει ότι όταν ο χυμός του πίνεται ενώ παράλληλα ακολουθείται μια διατροφή με λιπαρά, τότε το φρούτο μειώνει το βάρος που προστίθεται κατά ένα πέμπτο.

Φασολάκια – 24 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια

Αν τα βάλετε στο μενού σας, τότε υπόσχονται να σας χαρίσουν επίπεδη κοιλιά. Είναι πλούσια σε βιταμίνες και πρωτεΐνη.

Λαχανίδα- 33 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια

Υπάρχουν πολλές αναφορές για την ιδιότητα της να καταπολεμά τον καρκίνο. Περιέχει πολύτιμες βιταμίνες.

Πράσο- 22 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια

Εξαιρετική πηγή βιταμίνης Κ, μαγγανίου, βιταμίνης Β6, σιδήρου και βιταμίνης C.

Λεμόνια – 3 θερμίδες ανά φέτα

Το γεγονός ότι έχουν μόλις 3 θερμίδες ανά φέτα, σημαίνει ότι σίγουρα θα κάψετε περισσότερες θερμίδες από ότι αυτές που προστίθενται στο σώμα σας όταν το καταναλώνετε.

Μαρούλι – 14 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια

Μπαίνει σε όλες σχεδόν τις σαλάτες και αποτελείται κυρίως από νερό, οπότε δεν επιβαρύνει τη σιλουέτα σας.

Κρεμμύδι – 7 θερμίδες ανά φέτα

Υπάρχει σε κάθε συνταγή παρόλα αυτά είναι τόσο χαμηλή η θερμιδική του αξία, που αν καταναλώνεται με μέτρο δεν θα σας κάνει κακό.

Σμέουρο – 1 θερμίδα έκαστο

Υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνη C φρούτο, το σμέουρο βοηθάει στη γονιμότητα.

Φράουλες – 3 θερμίδες έκαστη

Έχουν περισσότερη βιταμίνη C από το πορτοκάλι και βοηθούν στην καλή πέψη.

Γογγύλι – 24 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια

Ιδανική τροφή για όσους επιθυμούν να διατηρήσουν μια slim σιλουέτα. Περιέχουν βιταμίνη C που είναι επαρκής για τις ανάγκες του οργανισμού καθώς και Β-καροτίνη που είναι σπουδαία για το ανοσοποιητικό σύστημα.

Καρπούζι – 16 θερμίδες ανά τέταρτο κάθε φέτας

Αυτό το φρούτο σας ενυδατώνει ακριβώς όπως ένα ποτήρι νερό. Προλαμβάνει τις καρδιακές προσβολές και την αύξηση του βάρους.

Πηγή: www.medicalnews.gr