

10 τροφές που όσο τις τρως, τόσο αδυνατίζεις

Οι... θαυματουργές τροφές που θα σε βοηθήσουν να κάψεις θερμίδες με τον πιο απολαυστικό τρόπο.

Ξέρουμε ότι το φαγητό θέλει μέτρο και ότι μια ισορροπημένη διατροφή με όλες τις τροφές της διατροφικής αλυσίδας θα μας χαρίσει τέλειες αναλογίες και ευεξία.

Ήξερες όμως ότι υπάρχουν και κάποιες συγκεκριμένες τροφές που όσο τις τρώμε (χωρίς υπερβολές πάντα), όχι μόνο δεν παχαίνουμε αλλά αντίθετα... καίμε περισσότερες θερμίδες; Ναι ναι, καλά διάβασες, και μάλιστα τις προτείνουν όλοι οι ειδικοί και διατροφολόγοι παγκοσμίως καθώς τα οφέλη τους είναι επιστημονικά αποδεδειγμένα.

Μάθε λοιπόν ποια είναι αυτά τα 10 super foods:

#1 Γκρέιπφρουτ: επιταχύνει τον μεταβολισμό, άρα βοηθά τον οργανισμό στο να κάψει το λίπος και σε κάνει να νιώθεις χορτάτη για περισσότερο χρόνο.

#2 Σέλινο: το μυστικό του είναι απλό. Περιέχει ελάχιστες θερμίδες, αποτελείται κυρίως από νερό και η σύνθεσή του βοηθά στο να κάψει ο οργανισμός περισσότερες θερμίδες. Ωστόσο φρόντιζε να το συμπληρώνεις και με άλλες τροφές καθώς από μόνο του φυσικά και δεν φτάνει για μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

#3 Δημητριακά ολικής αλέσεως: πολύ πιο υγιεινά από τα επεξεργασμένα βάσει ερευνών, παίρνουν περισσότερο χρόνο να μεταβολιστούν και έτσι κρατούν την πείνα μακριά για περισσότερο.

#4 Πράσινο τσάι: σίγουρα το ξέρεις ήδη πόσο ευεργετικό είναι, καθώς είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, επιταχύνει τον μεταβολισμό και βοηθά σημαντικά στο αδυνάτισμα. Φρόντισε να το καταναλώνεις σκέτο, χωρίς ζάχαρη ή άλλα γλυκαντικά.

#5 Ωμέγα-3 λιπαρά: είναι αποδεδειγμένο πως τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα ενεργούν ως ρυθμιστής του μεταβολισμού και επηρεάζουν την ορμόνη λεπτίνη η οποία ελέγχει το πόσο γρήγορα καίγεται το λίπος. Τα λιπαρά αυτά

δεν παράγονται από το σώμα μας άρα πρέπει να τα λαμβάνουμε μέσα από ψάρια (τόνος, σολομός, σκουμπρί, σαρδέλλες) ή με συμπληρώματα διατροφής.

#6 Καφές: κανείς δεν μπορεί χωρίς τον καφέ του, ειδικά το πρωί, οπότε συνεχίστε ό,τι κάνετε, αν και εφόσον αγαπάτε τον καφέ. Η καφεΐνη κάνει την καρδιά να «τρέχει», το αίμα παίρνει περισσότερο οξυγόνο και έτσι καίγονται περισσότερες θερμίδες.

#7 Αβοκάντο: το θαυματουργό αυτό φρούτο έχει πολλαπλή δράση. Περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά που επιταχύνουν το μεταβολισμό και προστατεύουν το κομμάτι αυτό των κυττάρων που παράγει ενέργεια. Επίσης, χαμηλώνει τα επίπεδα χοληστερόλης, επουλώνει τις πληγές, μειώνει το ρίσκο καρδιοπάθειας και κάνει καλό σε μάτια και μαλλιά. Μπορεί το ίδιο το αβοκάντο να έχει πολλές θερμίδες (ένα μέτριο αβοκάντο έχει 320 kcal!), όμως πρόκειται για «καλές» θερμίδες που τελικά βοηθούν τον οργανισμό να κάψει λίπος. Αρκεί να καταναλώνεται με μέτρο.

#8 Καυτερά: οτιδήποτε έχει καυτερή, πικάντικη γεύση βοηθά στο να κάψεις γρηγορότερα θερμίδες. Μπορεί να είναι πιπέρι καγιέν ή κάποια καυτερή σάλτσα, απλά φρόντισε να κοιτάξεις όλα τα συστατικά του πριν το αγοράσεις - να μην περιέχει ζάχαρη, λιπαρά και άλλα συστατικά που μας επιβαρύνουν με περιττές θερμίδες.

#9 Σπόροι Chia: πλούσιοι σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, βοηθούν στην επιτάχυνση του μεταβολισμού, μειώνουν το αίσθημα της πείνας και ενεργοποιούν την γλυκαγόνη, την ορμόνη που βοηθά τον οργανισμό στο να κάψει λίπος.

#10 Ξηροί καρποί Βραζιλίας: Τα γνωστά ως brazilian nuts είναι πεντανόστιμοι και λαχταριστοί ξηροί καρποί, που -όταν καταναλώνονται με μέτρο και κατά προτίμηση ανάλατοι- κάνουν τον μεταβολισμό να τρέχει, καταπολεμούν την κυτταρίτιδα και προστατεύουν το ανοσοποιητικό. Επισημαίνουμε πως τα 100 γρ έχουν 650 θερμίδες, οπότε καλό είναι να τους εντάξουμε στη διατροφή μας σε πολύ συγκεκριμένες ποσότητες.