

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΧΟΡΤΑΙΝΟΥΝ



Ο κακός προγραμματισμός και η παράλειψη γευμάτων, αλλά και η μείωση της ποσότητας τροφής σε μια προσπάθεια απώλειας βάρους μπορεί να μας οδηγήσουν στην πείνα.

Η πείνα μας κάνει να αισθανόμαστε άσχημα. Επίσης, η πείνα είναι ένας κακός σύμβουλος καθώς μπορεί να μας «στρέψει» τόσο στην υπερκατανάλωση φαγητού, όσο και στην επιλογή κακής ποιότητας τροφής.

Για να προλάβουμε την πείνα θα πρέπει:

- να υπάρχει σωστός προγραμματισμός γευμάτων
- να κάνετε μικρά και συχνά γεύματα κατά τη διάρκεια της μέρας για να έχετε ενέργεια
- να φροντίσετε στα γεύματα σας να υπάρχει πάντα πρωτεΐνη (γαλακτοκομικά, κρέας, αυγό, όσπρια, ξηροί καρποί) και τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά και τα προϊόντα ολικής άλεσης.

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι υπάρχουν και συγκεκριμένες τροφές που όταν τις καταναλώνουμε επέρχεται γρηγορότερα ο κορεσμός, όπως:

Οι κουκουναρόσποροι

Οι σπόροι του κουκουναριού περιέχουν το πινολενικό οξύ (ω-6 λιπαρό οξύ) το οποίο συμβάλλει στην αυξημένη παραγωγή των ορμονών του κορεσμού. Το συγκεκριμένο λιπαρό οξύ βοηθάει στην απελευθέρωση της χολοκυστοκινίνης, μιας ορμόνης που δρα σαν παράγοντας κορεσμού, ρυθμίζοντας την κένωση του στομάχου και το αίσθημα του κορεσμού. Προσθέστε τους κουκουναρόσπορους στις σαλάτες, στα ζυμαρικά, στις σάλτσες, στο γιαούρτι, στις φρουτοσαλάτες.

Μήλα

Τα μήλα είναι ιδανικά ως σνακ. Έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό και φυτικές ίνες που μας κάνουν και αισθανόμαστε χορτάτοι. Επίσης, τα μήλα περιέχουν την πηκτίνη η οποία βοηθάει στη σταθεροποίηση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα και έτσι μειώνεται η πείνα. Καταναλώστε μήλα με τη φλούδα μόνο αν είναι βιολογικής καλλιέργειας και αφού τα πλύνετε πολύ καλά. Επιλέξτε κόκκινα μήλα καθώς είναι πλουσιότερα σε αντιοξειδωτικά.

Λιναρόσπορος

Τα μικρά γυαλιστερά σποράκια είναι πλούσια σε απαραίτητα λιπαρά οξέα και φυτικές ίνες που επιφέρουν γρηγορότερα το αίσθημα του κορεσμού. Το ¼ φλιτζανιού λιναρόσπορου περιέχει 8 γραμμάρια διαλυτών και αδιάλυτων φυτικών ινών. Τον λιναρόσπορο μπορείτε να προσθέσετε αυτούσιο ή θρυμματισμένο στις σαλάτες σας, στο γιαούρτι ή στα δημητριακά σας.

Ξηρά Δαμάσκηνα

Μελέτες δείχνουν πως η κατανάλωση ξηρών δαμάσκηνων λειτουργεί ως καταστολέας της πείνας. Οι φυτικές ίνες και η σορβιτόλη των δαμάσκηνων σταθεροποιεί τη γλυκόζη στο αίμα και μειώνει το αίσθημα της πείνας, ενώ ταυτόχρονα καλύπτει και την επιθυμία για γλυκιά γεύση. Αντικαταστήστε με δαμάσκηνα τη μια από τις 2-3 μερίδες φρούτου που πρέπει να καταναλώνετε ημερησίως. Μια μερίδα φρούτου είναι 3 ξηρά δαμάσκηνα.