

# «Δίαιτα για επίπεδη κοιλιά», από την Γεωργία Μαρία Χριστοπούλου και το [logodiatrofis.gr](http://logodiatrofis.gr)!

**Γνωρίστε τις τροφές που πρέπει να εντάξετε στο διαιτολόγιό σας και αυτές που πρέπει να αποφύγετε για να αποκτήσετε επίπεδη κοιλιά.**

*Στο τέλος του άρθρου θα βρείτε Ενδεικτικό Εβδομαδιαίο Διαιτολόγιο!*

Η αποθήκευση λίπους στην κοιλιά φαίνεται ότι συνοδεύεται από αυξημένη ευαισθησία στη θρόμβωση και από χρόνια υποβόσκουσα φλεγμονή, που προδιαθέτουν την εμφάνιση αρτηριοσκλήρυνσης και τη σταδιακή βλάβη των αιμοφόρων αγγείων.

Για το λόγο αυτό, άτομα με αυξημένο ενδοκοιλιακό λίπος, ακόμα και χωρίς συμπτώματα υπέρτασης, υπεργλυκαιμίας και αυξημένων συγκεντρώσεων LDL χοληστερόλης στο αίμα, διατρέχουν **αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου** εξαιτίας αυτού του αθηρογόνου, προφλεγμονώδους και προθρομβωτικού προφίλ.

Συνεπώς, τα άτομα που ανήκουν στην κατηγορία «μήλο», θα πρέπει να εντάξουν στη διατροφή τους τα ακόλουθα τρόφιμα:

## **Τροφές για επίπεδη κοιλιά**

### **Αμύγδαλα**

Αυτοί οι νόστιμοι ξηροί καρποί περιέχουν **πρωτεΐνες** και **φυτικές ίνες** που χορταίνουν, καθώς και **βιταμίνη Ε**, ένα ισχυρό

αντιοξειδωτικό.

Είναι επίσης μια **καλή πηγή μαγνησίου**, ένα θρεπτικό συστατικό που το σώμα πρέπει να έχει για να παράγει ενέργεια, να δημιουργήσει και να διατηρήσει μυϊκό ιστό και να ρυθμίσει το σάκχαρο του αίματος. Ένα σταθερό επίπεδο σακχάρου στο αίμα συμβάλλει στην πρόληψη των επιθυμιών που μπορούν να οδηγήσουν στην υπερκατανάλωση τροφής και στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Όμως, αυτό που κάνει τα αμύγδαλα πιο ενδιαφέρον είναι η ικανότητά τους να **μπλοκάρουν τις θερμίδες**, αφού η σύνθεση των κυτταρικών τοιχωμάτων τους μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της απορρόφησης όλου του λίπους τους, καθιστώντας τα ένα εξαιρετικό άπαχο σνακ.

Καταναλώστε **καθημερινά 23 αμύγδαλα** (160 θερμίδες).

## Αυγά

Τα αυγά είναι η **καλύτερη πηγή πρωτεΐνης**.

Τα αυγά είναι ιδιαίτερα αγαπητά από τους διαιτολόγους λόγω της ισορροπίας των απαραίτητων **αμινοξέων** (πρωτεϊνικά δομικά στοιχεία που χρησιμοποιούνται από το σώμα σας για να παράγουν τα πάντα από τις μυϊκές ίνες έως τις χημικές ουσίες του εγκεφάλου).

Ερευνητές διαπίστωσαν ότι **όταν οι άνθρωποι έτρωγαν αυγά το πρωί, ένιωθαν λιγότερο πεινασμένοι κατά τη διάρκεια της ημέρας** από ότι όταν το πρωινό αποτελούταν από σύνθετους υδατάνθρακες όπως τα bagel. Αναφέρουν πως η πρωτεΐνη και το λίπος στο αυγό μπορεί να συμβάλλουν στην αίσθηση του κορεσμού.

Καταναλώστε **ένα αυγό την ημέρα**, εκτός αν έχετε υψηλή χοληστερίνη, οπότε θα πρέπει πρώτα να συμβουλευτείτε το ιατρό σας. (Ένα αυγό περιέχει περίπου 213mg χοληστερόλης.)

# Μήλα

Μια μελέτη σε γυναίκες που κατανάλωναν **3 μήλα την ημέρα για 3 μήνες**, έδειξε ότι έχασαν περισσότερο βάρος από συμμετέχοντες που κατανάλωναν παρόμοια δίαιτα με μπισκότα βρώμης αντί για φρούτα.

Ένα μεγάλο μήλο περιέχει **5 γραμμάρια φυτικών ινών και 85% νερό**, που βοηθάει στο αίσθημα του κορεσμού.

# Μούρα

Τα περισσότερα μούρα περιέχουν **μεγάλη ποσότητα φυτικών ινών**.

Όσο περισσότερες φυτικές ίνες καταναλώνετε (25-35 γραμμάρια την ημέρα), τόσο λιγότερες θερμίδες απορροφάτε από όλα τα άλλα τρόφιμα που τρώτε. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι **οι φυτικές ίνες παγιδεύουν το λίπος των τροφών και τα μεταφέρουν έξω από το σώμα μέσω του εντέρου**.

Καταναλώστε τουλάχιστον μισό φλιτζάνι ημερησίως.

# Πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Τα **αντικαρκινικά καροτενοειδή** τους θα βοηθήσουν στην συρρίκνωση της κοιλιάς σας.

Ένα **φλιτζάνι σπανάκι** περιέχει μόνο περίπου **40 θερμίδες**, ενώ ένα **φλιτζάνι μπρόκολο** έχει **55 θερμίδες** και ικανοποιεί το 20% των απαιτήσεων ημερήσιων φυτικών ινών.

Τα περισσότερα πράσινα φυλλώδη λαχανικά περιέχουν και πολύ **ασβέστιο και μαγνήσιο**, απαραίτητα συστατικά για την συστολή των μυών.

Καταναλώστε **3 μερίδες ημερησίως**. Διατηρήστε το σπανάκι στο ψυγείο και προσθέστε το σε σούπες, σαλάτες, σάντουιτς, ζυμαρικά και όταν το βαρεθείτε χρησιμοποιήστε ρόκα, μπρόκολο,

λαχανίδες.

## Γιαούρτι

Τα άτομα που λαμβάνουν το **ασβέστιό** τους από το γιαούρτι χάνουν πιο εύκολα πόντους από την κοιλιά.

Τα **προβιοτικά** στα περισσότερα γιαούρτια **βελτιώνουν την γαστρεντερική λειτουργία**, πράγμα που σημαίνει πως εξαλείφονται τα αέρια, η δυσκοιλιότητα και το φούσκωμα και η κοιλιά παραμένει επίπεδη.

Καταναλώστε **1-2 μερίδες ημερησίως γιαουρτιού με χαμηλά λιπαρά**. Επιλέξτε γιαούρτι χωρίς ζάχαρη που περιέχει ενεργές καλλιέργειες. Προσθέστε μια χούφτα φρέσκα ψιλοκομμένα φρούτα ή ανάλατους ξηρούς καρπούς ή δημητριακά ολικής αλέσεως με σιτάρι και βρώμη και κανέλα.

## Σούπες λαχανικών

Ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που κατανάλωναν **σούπες με βάση το ζωμό** (ή χαμηλής περιεκτικότητας σε κρέμα γάλακτος) **δύο φορές την ημέρα** είχαν μεγαλύτερη επιτυχία στην απώλεια βάρους από όσους κατανάλωναν την ίδια ποσότητα θερμίδων σε σνακ.

Όσοι κατανάλωναν σούπα **διατηρούσαν κατά μέσο όρο την απώλεια βάρους 8 κιλών** μετά από έναν χρόνο.

Καταναλώστε τουλάχιστον **ένα φλιτζάνι σούπας με χαμηλά λιπαρά και χαμηλή ποσότητα αλατιού καθημερινά**.

## Σολομός

Τα θαλασσινά, ειδικά τα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, ο τόνος και το σκουμπρί, αποτελούν **εξαιρετική πηγή ω-3 λιπαρών οξέων**.

Αυτά τα υγιεινά λίπη μπορούν να βοηθήσουν στην **καύση του**

**κοιλιακού λίπους** καθιστώντας τον μεταβολισμό πιο αποτελεσματικό.

Μια αυστραλιανή μελέτη έδειξε πως υπέρβαρα άτομα που κατανάλωναν ψάρια καθημερινά, **βελτίωσαν δραστικά την αντίδραση στην ινσουλίνη**.

Αυτό σημαίνει, ότι τα θαλασσινά μπορούν να βοηθήσουν στην **επιβράδυνση της πέψης** και στην **αποφυγή των τσιμπολογημάτων**. Εάν αυτό δεν αρκεί για να σας πείσει σκεφτείτε το εξής: ο σολομός βοηθάει πολύ στους κοιλιακούς!

## **Κινόα**

Μισή κούπα κινόας περιέχει **5γρ φυτικών ινών** και **11γρ πρωτεΐνης**.

Μαγειρέψτε την όπως θα κάνατε με οποιοδήποτε άλλο σιτάρι (αν και ορισμένες εταιρείες απαιτούν πλύσιμο πριν το μαγείρεμα).

Καταναλώστε **μισό φλιτζάνι καθημερινά**.

## **Τροφές που πρέπει να αποφεύγεις αν θέλεις επίπεδη κοιλιά**

### **Επεξεργασμένο κρέας**

Βρίσκονται σε αλλαντικά, hot dogs

Τα επεξεργασμένα κρέατα έχουν **πολλές θερμίδες και κορεσμένα λιπαρά**.

Δεν είναι επιβλαβή μόνο στο στομάχι αλλά προκαλούν και **καρδιακά προβλήματα** οδηγώντας σε έμφραγμα.

Πολλά άτομα **δυσκολεύονται στην πέψη τους**, καθώς δεν περιέχουν καθόλου φυτικές ίνες, και παραμένουν στο γαστρεντερικό περισσότερο από την συνηθισμένη ώρα, με αποτέλεσμα συχνά

προκαλούν τυμπανισμό.

## Τηγανιτά

Οι τηγανητές πατάτες, τα πατατάκια και το τηγανιτό κοτόπουλο μπορεί να είναι νόστιμα, αλλά ίσως είναι η αιτία που έχετε κοιλιακό λίπος.

Το λίπος παρέχει **9 θερμίδες ανά γραμμάριο**, διπλάσιες θερμίδες από την πρωτεΐνη και τους υδατάνθρακες, κάνοντας το εύκολο να υπερβείτε τις θερμίδες που καταναλώνετε ημερησίως.

Σύμφωνα με έρευνες, είναι πιθανότερο να αυξηθεί το βάρος σας τρώγοντας τηγανιτά εάν έχετε γενετική προδιάθεση για παχυσαρκία.

Τα τηγανιτά μπορούν να προκαλέσουν **ενοχλήσεις στο στομάχι και παλινδρόμηση**, αφού δεν πέπτονται εύκολα λόγω της υπέρμετρης ποσότητάς τους σε λίπος.

## Ζάχαρη

Τρόφιμα με αρκετή ζάχαρη μπορούν να προκαλέσουν **αέρια, φούσκωμα και διάρροια**.

Μελέτη έδειξε πως άτομα που πάσχουν από το Σύνδρομο του Ευερέθιστου Εντέρου είχαν λιγότερα συμπτώματα όταν απέφευγαν την επεξεργασμένη ζάχαρη και τα γλυκά. Επιπλέον, τα τρόφιμα με υπέρμετρη ποσότητα ζάχαρης **πέπτονται γρήγορα και αυξομειώνουν τη γλυκόζη αίματος απότομα**.

Τα κέικ, τα ζαχαρωτά, οι κομπόστες περιέχουν περισσότερη ζάχαρη θερμίδες ανά γραμμάριο παρά θρεπτικά συστατικά. Το ίδιο ισχύει για τα αναψυκτικά και τα φρουτοποτά.

# ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

*\*Μαζί με κάθε μεσημεριανό να πίνετε 1 ποτήρι πράσινο τσάι*

## ΔΕΥΤΕΡΑ

- ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα κατσικίσιο & 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως με σιτάρι & βρώμη & 1κ.σ. μούρα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
- ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ: 10 ανάλατα αμύγδαλα & 1 μήλο & ρόφημα κρόκου κοζάνης
- ΜΕΣΗΜΕΡΙ: 2 αυγά βραστά, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & σαλάτα σπανάκι, 1 μερίδα γραβιέρα
- ΑΠΟΓΕΥΜΑ: 1 γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο με κανέλα & 1 μήλο
- ΒΡΑΔΥ: Σαλάτα ρόκα με κινόα, ντοματίνια, ανθότυρο, ελιές

## ΤΡΙΤΗ

- ΠΡΩΙΝΟ: 1κ.γ. ταχίни με μέλι & 2 ρυζογκοφρέτες & 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
- ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ: 1 γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο με κανέλα & 1 μήλο
- ΜΕΣΗΜΕΡΙ: Σούπα λαχανικών με καστανό ρύζι & 1 μερίδα τυρί & 6 ελιές
- ΑΠΟΓΕΥΜΑ: 10 ανάλατα αμύγδαλα & 1 χούφτα μούρα & ρόφημα κρόκου κοζάνης
- ΒΡΑΔΥ: 1 αυγό βραστό & τυρί & σαλάτα ρόκα-καρότο-μαϊντανό- κόλιανδρο & 3 καρύδια

## ΤΕΤΑΡΤΗ

- ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα κατσικίσιο & 3κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως με σιτάρι & βρώμη & κανέλα, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
- ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: 1 γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο με κανέλα & 2κ.σ. μούρα
- ΜΕΣΗΜΕΡΙ: Σολομός ψητός,  $\frac{1}{2}$  γλυκοπατάτα, ψητά κολοκύθια & 6 ελιές

- ΑΠΟΓΕΥΜΑ: 10 ανάλατα αμύγδαλα & 10 κεράσια & ρόφημα κρόκου κοζάνης
- ΒΡΑΔΥ: 1 γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο με κανέλα & 2κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως με σιτάρι & βρώμη

## ΠΕΜΠΤΗ

- ΠΡΩΙΝΟ: 1 φέτα ψωμί από δίκοκκο σιτάρι με 1 κ.γλ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
- ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: 10 ανάλατα αμύγδαλα & 1 μήλο & ρόφημα κρόκου κοζάνης
- ΜΕΣΗΜΕΡΙ: φακές με κινόα & 1 μερίδα τυρί & 4 ελιές
- ΑΠΟΓΕΥΜΑ: 1 γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο με κανέλα & 2κ.σ. μούρα
- ΒΡΑΔΥ: Καπνιστός σολομός & σαλάτα μαρούλι – ρόκα – καρότο- μαϊντανό- κόλιανδρο & 4 ελιές

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα κατσικίσιο & 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως με σιτάρι & βρώμη & 1κ.σ. βατόμουρα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
- ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ: 5 καρύδια & 4αποξ.δαμάσκηνα
- ΜΕΣΗΜΕΡΙ: Ομελέτα με πιπεριές & μανιτάρια & τυρί & σαλάτα πράσινη & 4 ελιές
- ΑΠΟΓΕΥΜΑ: 1 γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο με κανέλα & 1 μήλο
- ΒΡΑΔΥ: Σαλάτα πράσινη με κινόα & ανθότυρο & σαλάτα & 4-5 ελιές

## ΣΑΒΒΑΤΟ

- ΠΡΩΙΝΟ: 1 φέτα ψωμί από δίκοκκο σιτάρι με 1 κ.γλ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
- ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: 1 μπανάνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης
- ΜΕΣΗΜΕΡΙ: Σαρδέλες ψητές, σαλάτα χόρτα & 2 παξιμάδια κρίθινα ολικής αλέσεως & 4 ελιές



- ΑΠΟΓΕΥΜΑ: 1 γιαούρτι 2% & 2κ.σ. μούρα & 2κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως με σιτάρι & βρώμη
- ΒΡΑΔΥ: 1 αυγό βραστό & τυρί & 1 μερίδα ρόκα-καρότο – μαϊντανό- κόλιανδρο

## ΚΥΡΙΑΚΗ

- ΠΡΩΙΝΟ: 1κ.γ. ταχίνι με μέλι & 2 ρυζογκοφρέτες & 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
- ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ: 6-8 ανάλατα αμύγδαλα & 1 μήλο
- ΜΕΣΗΜΕΡΙ: 1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό & σαλάτα πράσινη με κινόα & 4 ελιές
- ΑΠΟΓΕΥΜΑ: 6-8 ανάλατα αμύγδαλα & 1 μήλο & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης
- ΒΡΑΔΥ: 1 γιαούρτι 2% & 2κ.σ. μούρα & 2κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως με σιτάρι & βρώμη



[Γεωργία Μαρία Χριστοπούλου](#)

Φοιτήτρια Διαιτολογίας Aegean College

Μέλος της Ομάδας Logodiatrofis.gr

<https://logodiatrofis.gr/diaita-epipedi-koilia>