

# «9 τροφές που μας αδυνατίζουν και μας χορταίνουν», από την Διαιτολόγο-Διατροφολόγο Βιολέττα Τζεμολλάρι και το [logodiatrofis.gr](http://logodiatrofis.gr)!

Τρώγοντας περισσότερο, θα ζυγίζετε λιγότερο!

Αν χρειαζόταν να περιγράψουμε το τέλειο φαγητό, τα χαρακτηριστικά του θα ήταν τα εξής: υγιεινό, νόστιμο, μεγαλύτερο από ένα μεζέ και αρκετό για να αισθανόμαστε πλήρεις και να καταπολεμήσουμε την πείνα μας για ώρες.

«Κάτι τέτοιο υπάρχει και ανταποκρίνεται στα τρόφιμα που προάγουν τον κορεσμό, όπως είναι εκείνα που έχουν αυξημένη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνες μπορούν να βοηθήσουν» αναφέρει ο David Katz, MD, ιδρυτής του Yale University Prevention Research Center.

Παρακάτω αναφέρονται τα τρόφιμα, τα οποία θα σας βοηθήσουν να μην πεινάσετε και να έχετε το αποτέλεσμα που επιθυμείτε στη ζυγαριά:

1. Ψητή πατάτα

Η πατάτα έχει άδικα ενοχοποιηθεί και στην πραγματικότητα είναι ένας ισχυρός ρυθμιστής της πείνας.

Σε μια μελέτη που μέτρησε τον δείκτη κορεσμού σε 38 τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων του καστανού ρυζιού και του ψωμιού ολικής αλέσεως, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι αισθάνθηκαν πληρέστεροι όταν κατανάλωσαν πατάτες και έφαγαν μικρότερη ποσότητα φαγητού δύο ώρες μετά την κατανάλωσή τους.

Αν και οι πατάτες είναι συχνά από τα τρόφιμα που επιλέγετε να αποφύγετε επειδή θεωρείται ότι έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, αυτό είναι λάθος.

Αντίθετα, οι ψητές πατάτες και οι τηγανισμένες σε ελαιόλαδο είναι πλούσιες σε ανθεκτικό άμυλο, δηλαδή των υδατανθράκων που επιβραδύνουν την απελευθέρωση σακχάρου στο αίμα και σας χορταίνουν.

## 2. Σούπες από όσπρια

Έχουν αυξημένο ποσοστό σε νερό, πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, που αποτελούν τα βασικά θρεπτικά συστατικά που προάγουν τον κορεσμό.

Επιπλέον, οι φυτικές ίνες και το νερό μόλις φτάσουν στο στομάχι ενεργοποιούν τους υποδοχείς που σηματοδοτούν ότι δεν είστε πλέον πεινασμένοι.

Τα όσπρια έχουν κατά μέσο όρο 150 θερμίδες ανά

φλιτζάνι .

### 3. Αυγά

Μια μελέτη από το Πανεπιστήμιο του Saint Louis διαπίστωσε ότι οι λαοί που έτρωγαν αυγά για πρωινό καταναλώνανε 330 λιγότερες θερμίδες κατά την διάρκεια της ημέρας από εκείνους που έτρωγαν ένα κουλούρι.

«Τα αυγά είναι ένα από τα λίγα τρόφιμα που είναι μια πλήρης πηγή πρωτεΐνης, μιας και περιέχουν και τα εννέα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται το σώμα μας και δεν μπορεί να παράγει», λέει ο Joy Dubost, RD, εκπρόσωπος της Academy of Nutrition and Dietetics. «Μόλις ξεκινήσει η πέψη, αυτά τα αμινοξέα προκαλούν την απελευθέρωση των ορμονών που καταστέλλουν την όρεξη.»

### 4. Ελληνικό γιαούρτι

Οι ερευνητές του Harvard εξέτασαν τις διατροφικές συνήθειες 120.000 ανθρώπων για 20 χρόνια και διαπίστωσαν ότι το γιαούρτι ήταν από τις καλύτερες τροφές για την απώλεια κιλών, εφόσον οι πρωτεΐνες του αυξάνουν τον κορεσμό, μειώνουν την πρόσληψη τροφής και διατηρούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σταθερά.

### 5. Μήλα

Τα μήλα είναι ένα από τα λίγα φρούτα που περιέχουν πηκτίνη, η οποία επιβραδύνει την πέψη και προωθεί ένα αίσθημα πληρότητας, σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Gastroenterology*.

Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι που έτρωγαν ένα μήλο ως μέρος ενός γεύματος αισθάνονταν πιο πολύ κορεσμό και έτρωγαν λιγότερο από εκείνους που κατανάλωναν ένα μια θερμιδικά ισοδύναμη ποσότητα χυμού μήλου. Αυτό οφείλεται στον αυξημένο χρόνο μάσησης και πέψης.

Αυτό σημαίνει ότι τρώγοντας φρούτα χαμηλής θερμιδικής πυκνότητας και υψηλού κορεσμού, όπως τα μήλα, χορταίνετε ευκολότερα και πετυχαίνετε την απώλεια βάρους που επιθυμείτε.

## 6. Σύκα

Μια πολύ καλή επιλογή για να ξεγελάσετε την επιθυμία σας για γλυκό είναι τα σύκα, μιας και είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, οι οποίες επιβραδύνουν την απελευθέρωση σακχάρου στο αίμα, εμποδίζοντας την ακανόνιστη και υψηλή απελευθέρωση που προκαλείται από τα μπισκότα ή τα κέικ.

## 7. Δημητριακά ολικής αλέσεως

Προκαλούν πολύ έντονα το αίσθημα πληρότητας, το οποίο προέρχεται από την υψηλή τους

περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, οι οποίες μειώνουν και την απορρόφηση του διατροφικού λίπους.

Επιπλέον, ο συνδυασμός τους με γάλα ή γιαούρτι παρέχει στον οργανισμό πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, η οποία θέλει περισσότερο χρόνο για να περάσει μέσα από το πεπτικό σύστημα, που σημαίνει ότι βοηθάει να μην πεινάσετε και να χορτάσετε.

## 8. Κινόα

Η κινόα περιέχει ένα από τα υψηλότερα ποσά πρωτεΐνης και φυτικών ινών (ανά μερίδα -6 γραμμάρια πρωτεΐνης και 6 γραμμάρια φυτικών ινών).

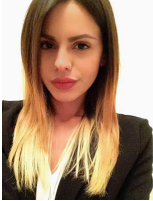
«Η πρωτεΐνη ενεργοποιεί την ορμόνη γκρελίνη, η οποία μεταφέρει στον εγκέφαλο ότι είμαστε χορτάτοι και οι φυτικές ίνες ενεργοποιούν την καταστολή της όρεξης των ορμονών του εντέρου.»

## 9. Γκρέιπφρουτ

Ακόμα και αν δεν έχετε αλλάξει τίποτε άλλο στη διατροφή σας, τρώγοντας μισό γκρέιπφρουτ πριν από κάθε γεύμα μπορεί να σας βοηθήσει να χάσετε κιλά!

Η σύνθεσή του μειώνει την παραγωγή ινσουλίνης, ορμόνης που ευθύνεται για την αποθήκευση του λίπους και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια βάρους.

Είναι επίσης καλή πηγή πρωτεϊνών και επειδή αποτελείται κατά 90% από νερό, μπορεί να σας προσφέρει κορεσμό γρηγορότερα και έτσι να καταναλώσετε λιγότερη τροφή.



## [Βιολέττα Τζεμολλάρι](#)

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος  
Μέλος της Ομάδας Logodiatrofis.gr  
violettzemollari @ yahoo.com

<https://logodiatrofis.gr/diatrofi/symvoules-tips/9-trofes-adynatizoun-xortainoun>