

## غذای سیرکننده برای افراد رژیم

اگر قرار باشد ویژگی های یک غذای عالی را برشمرد حتما خواهید گفت: سالم، خوشمزه مقوی و سیرکننده باشد. به گفته متخصصان تغذیه، غذا می تواند هم مقوی، هم سالم و هم سیرکننده باشد.



اگر قرار باشد ویژگی های یک غذای عالی را برشمرد حتما خواهید گفت: سالم، خوشمزه مقوی و سیرکننده باشد. به گفته متخصصان تغذیه، غذا می تواند هم مقوی، هم سالم و هم سیرکننده باشد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان؛ در این مطلب به برخی از این نوع غذاها اشاره می کنیم. این غذاها برای افرادی که رژیم غذایی دارند مفید است. سیب زمینی کباب شده: اگر چه سیب زمینی دارای نشاسته است اما مهارکننده گرسنگی است طی بررسی که روی ۳۸ نوع غذا از نظر ایجاد سیری انجام شده است از جمله برنج قهوه ای و نان سبوس دار، داوطلبان سیب زمینی را در بالاترین رده قرار دادند زیرا احساس سیری بیشتری به فرد می دهد و تا ۲ ساعت هم او را سیر نگه می دارد. اگر چه به علت بالا بودن کربوهیدرات، مردم از مصرف سیب زمینی خودداری می کنند اما نباید اهمیت مصرف سیب زمینی کباب شده یا آب پز شده را که سرشار از ویتامین، فیبر و مواد مغذی است فراموش کرد. با مصرف آن، به بدن انرژی می رسد و سیری طولانی تری ایجاد می شود. برای به دست آوردن فیبر بیشتر و در نتیجه آن احساس سیری بیشتر، بهتر است که سیب زمینی را با پوست مصرف کنید. سوپ لوبیا: سوپ حاوی میزان بالایی از آب است و این یعنی که با کمترین کالری شکم سیر می شود. سوپ سرشار از فیبر و نشاسته است. این نوع کربوهیدرات مفید است و قند را در جریان خون به کندی رها می کند تا احساس سیری ماندگارتر باشد. اگر طرفدار سوپ یا خوراک لوبیا نیستید مقداری از آن را به سالاد خود اضافه کنید. تخم مرغ: نتیجه بررسی محققان نشان داد، افرادی که برای صبحانه تخم مرغ مصرف می کنند در طول روز ۳۳۰ کالری کمتر مصرف می کنند. تخم مرغ حاوی هر ۹ اسید آمینه لازم است که بدن قادر به تولید آن نیست. این اسید آمینه ها، هورمون ها را در معده رها می کند که اشتها را کاهش می دهد. هرگز، زرده تخم مرغ را دور نیندازید زیرا نیمی از پروتئین های تخم مرغ در آن است. ماست چکیده: محققان دانشگاه هاروارد آمریکا، به مدت ۲۰ سال عادت غذایی ۱۲۰ هزار نفر را بررسی کردند و دریافتند که یکی از بهترین غذاها برای کم کردن وزن، ماست چکیده است. در این مدت افرادی که ماست بیشتری مصرف می کردند، کاهش وزن بیشتری داشتند. مصرف پروتئین ها و لبنیات سیری را افزایش می دهد، میزان مصرف غذا را پایین می آورد و جریان خون را ثابت نگه می دارد. ماست چکیده که فاقد آب است نسبت به ماست معمولی پروتئین بیشتری دارد. سیب درختی: سیب یکی از میوه هایی است که حاوی پکتین است و به طور طبیعی روند هضم را کند می کند و باعث احساس سیری می شود. در واقع افرادی که سیب می خورند احساس سیری بیشتری می کنند و کمتر غذا می خورند. انتقال پیام سیری به مغز زمان بر است. از این رو می توان میوه های سیرکننده که باعث کاهش وزن نیز می شود بیشتر مصرف کرد. ذرت بو داده: هر ۳ پیمانه ذرت بو داده حاوی ۹۰ کالری است در حالی که یک چهارم پیمانه چپیس حاوی همان مقدار کالری است. انجیر: این میوه شیرین سرشار از فیبر است که روند رها شدن قند در خون را کند می کند. جو دوسر: جو دوسر که سرشار از فیبر است می تواند مانند اسفنج مایعات را به خود جذب کند. هنگامی که آن را با آب یا شیر کم چرب، آماده کنید، جو دوسر غلیظ تر می شود و دیرتر از سیستم گوارشی عبور می کند این یعنی برای مدت طولانی تر احساس سیری می کنید.