



11 Μύθοι για Αδυνάτισμα



«Χάστε 15kg σε 30 μέρες!»

«Τρώτε κανονικά και χάστε κιλά!»

«Δοκιμάστε αυτή την καταπληκτική λύση και μειώστε την περιφέρεια των γοφών σας!»



Μήπως νομίζετε ότι έχετε ακούσει ξανά αυτές τις δηλώσεις; Υπάρχουν πολλές δίαιτες και μέθοδοι για αδυνάτισμα, αλλά η ποιότητά τους μπορεί να διαφέρει. Πολύ συχνά ο χρήστης δεν μπορεί να καταλάβει ποιον και τι να πιστέψει. Γι' αυτό πιστεύουμε, ότι αυτός ο σύντομος οδηγός θα μπορέσει να σας βοηθήσει.

Εδώ θα δούμε και θα αναλύσουμε μερικούς ευρέως διαδεδομένους μύθους σ' αυτόν τον τομέα και θα σας παρουσιάσουμε στοιχεία και χρήσιμες συμβουλές για να αδυνατίσετε με υγιή τρόπο, σωστή διατροφή και αυξημένη σωματική δραστηριότητα. Με αυτήν την έννοια, το άρθρο αυτό θα μπορούσε να σας βοηθήσει να αλλάξετε κάποιες από τις καθημερινές σας συνήθειες.

Μπορείτε επίσης να μιλήσετε με το γιατρό σας, επειδή αυτός θα μπορεί να σας βοηθήσει περισσότερο, σε περίπτωση που έχετε κι άλλες ερωτήσεις. Πιστοποιημένος διαιτολόγος επίσης μπορεί να σας δώσει συμβουλές για μια πιο υγιεινή διατροφή και ασφαλέστερους τρόπους για μόνιμη απώλεια βάρους.

Χτίζοντας υγιείς συνήθειες μπορεί να σας βοηθήσει να αδυνατίσετε

Ο συνδυασμός αυτών των συνθηκών, μπορεί να σας βοηθήσουν να αδυνατίσετε με ασφαλή και υγιή τρόπο και να κρατήσετε αυτό το αποτέλεσμα για μεγάλο χρονικό διάστημα



Διατηρείστε μια υγιεινή διατροφή.

Ο κανόνας είναι, πως πρέπει το πιάτο σας να είναι μισογεμάτο με φρούτα και λαχανικά.



Τρώτε μικρές μερίδες.

Χρησιμοποιείτε μικρότερο πιάτο, ζυγίστε τις μερίδες σας ή ελέγξτε την ετικέτα των προϊόντων για να μάθετε τη θρεπτική τους ουσία.



Συμπεριλάβετε την καθημερινή άσκηση στο πρόγραμμά σας.

Βγείτε για μία βόλτα είτε με την οικογένειά σας, είτε μόνοι σας, μην αποφεύγετε τις σκάλες και περπατήστε περισσότερο όποτε γίνεται.

**Μύθοι
για δίαιτες
και αδυνάτισμα**



**ΜΥΘΟΣ:
Η καρύδα περιέχει πολλές θερμίδες.**

ΓΕΓΟΝΟΣ: Η καρύδα αποτελείται από λιπαρά οξέα μεσαίας αλυσίδας, που επιταχύνουν το μεταβολισμό, βελτιώνουν την πέψη και βοηθούν στην παραγωγή περισσότερης ενέργειας. Η απορρόφηση λιποδιαλυτών βιταμινών, όπως A,D,E,K και η Βήτα καροτίνη γίνεται με τη λήψη καρύδας. Το έλαιο καρύδας και η καρύδα δεν περιέχουν χοληστερόλη, είναι αντιοξειδωτικά και πλούσια σε αμινοξέα. Βελτιώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου, του κάλιου, του μαγνησίου και για πιο αποτελεσματική χρήση των λιπαρών οξέων ωμέγα-3 και ωμέγα-6. Η τακτική κατανάλωση καρύδας βελτιώνει την υγεία της καρδιάς και μειώνει τον κίνδυνο από αθηροσκλήρωσης.

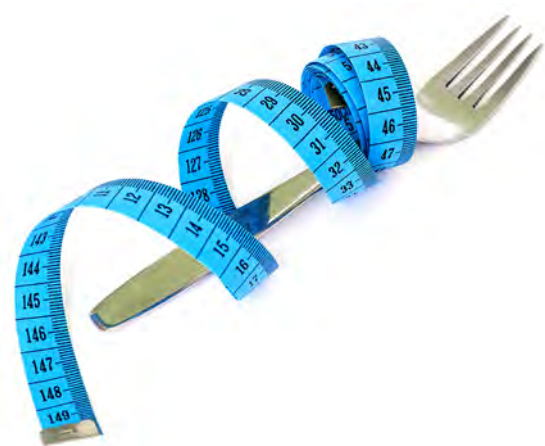
↳ Δείτε το κορυφαίο προϊόν για αδυνάτισμα με 100% φυσική καρύδα

Χρήσιμη συμβουλή:

Η τακτική προσθήκη προϊόντων καρύδας στην καθημερινή σας διατροφή ομαλοποιεί το βάρος, τα επίπεδα χοληστερόλης και ενισχύει την παραγωγή πρεγνενολόνης – ορμόνη, η οποία μας βοηθάει στο καθημερινό άγχος και κούραση. Ένα κουτάλι της σούπας έλαιο καρύδας κόβει την όρεξη, βοηθάει στην καύση του λίπους και επιταχύνει τον μεταβολισμό.

↳ Περισσότερα για την καρύδα, διαβάστε εδώ

Μύθοι για τη διατροφή



ΜΥΘΟΣ:

Κάποια διάσημη δίαιτα θα με βοηθήσει να αδυνατίσω και να κρατήσω το βάρος μου.

ΓΕΓΟΝΟΣ: Οι διάσημες δίαιτες αυτή τη στιγμή δεν είναι ο καλύτερος τρόπος για να αδυνατίσετε. Στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτές οι δίαιτες υπόσχονται γρήγορα αποτελέσματα αν μειώσετε πολύ τη διατροφή σας ή αν αποφεύγετε συγκεκριμένα τρόφιμα.

Κάποιες από αυτές τις δίαιτες στην αρχή μπορούν να σας βοηθήσουν. Το κακό με αυτές είναι, πως είναι πολύ δύσκολες. Οι περισσότεροι άνθρωποι γρήγορα τις σταματούν και κατά συνέπεια ανακτούν το βάρος που είχαν πριν. Επομένως, αυτές οι δίαιτες μπορεί να είναι επιβλαβείς για την υγεία. Δεν μπορούν να παρέχουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα.

Επίσης, η απώλεια περισσότερων από 2kg την εβδομάδα μετά από τις πρώτες εβδομάδες, μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες εμφάνισης χολολίθων (ένα στερεό στη χοληδόχο κύστη που μπορεί να προκαλέσει πόνο). Η ύπαρξη μιας δίαιτας με λιγότερες από 800

θερμίδες την ημέρα για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί επίσης να οδηγήσει σε σοβαρά καρδιακά προβλήματα..

Χρήσιμη συμβουλή:

Μελέτες έχουν δείξει, ότι η απώλεια βάρους με υγιή τρόπο περιλαμβάνει έναν συνδυασμό σωστής διατροφής και σωματικής δραστηριότητας, για να μπορέσετε να χάσετε από 0.5 έως 1kg την εβδομάδα (μετά τις πρώτες εβδομάδες απώλειας βάρους). Συνεχίστε την υγιεινή διατροφή.

Τρώτε μικρές μερίδες. Προσθέστε την άσκηση στην καθημερινή σας ζωή. Αυτές οι συνήθειες επίσης μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, της υπέρτασης και του διαβήτη τύπου 2.

↳ Διαβάστε περισσότερα: [Σούπερ τρόφιμα για απώλεια βάρους](#)

**Μύθοι
για δίαιτες
και αδυνατίσμα**



ΜΥΘΟΣ:

Παχαίνετε από α προϊόντα δημητριακών, όπως ψωμί, ζυμαρικά και ρύζι. Θα πρέπει να τα αποφεύγετε, όταν προσπαθείτε να αδυνατίσετε.

ΓΕΓΟΝΟΣ: Προϊόν δημητριακών είναι κάθε τρόφιμο που παράγεται από σιτάρι, ρύζι, βρώμη, αλεύρι καλαμποκιού, κριθαριού ή άλλων δημητριακών. Τα δημητριακά χωρίζονται σε δύο υποομάδες, ολόκληρους κόκκους και επεξεργασμένους κόκκους. Οι ολόκληροι κόκκοι περιέχουν ολόκληρο το σιτάρι - πίτουρο, φύτρο και ενδοσπέρμιο.

Παραδείγματα περιλαμβάνουν το καστανό ρύζι ή το ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά και ζυμαρικά. Τα επεξεργασμένα δημητριακά έχουν αλεστεί σε μια διαδικασία που αφαιρεί το πίτουρο και το φύτρο. Αυτό γίνεται για να δώσει μια λεπτότερη υφή και να βελτιώσει τη διάρκεια ζωής τους, αλλά επίσης αφαιρεί τις ίνες τροφίμων, το σίδηρο και πολλές βιταμίνες Β.

Οι άνθρωποι που τρώνε δημητριακά ολικής αλέσεως, ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής, μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο ορισμένων χρόνιων ασθενειών.

Χρήσιμη συμβουλή:

Για να χάσετε βάρος, μειώστε τον αριθμό θερμίδων που λαμβάνετε καθημερινά και αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα που έχετε κάθε μέρα. Δημιουργήστε και ακολουθήστε ένα σχέδιο υγιεινής διατροφής. Πάρτε περισσότερα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, πρωτεϊνούχα τρόφιμα και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά:

- Φάτε ένα μίγμα από αποβουτυρωμένο ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα φρούτα, τα λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως.
- Περιορίστε την ζάχαρη, χοληστερόλη, αλάτι (νάτριο) και κορεσμένα λίπη.
- Φάτε πρωτεΐνη με χαμηλά λιπαρά, όπως τα φασόλια, τα αυγά, τα ψάρια, τα άπαχα κρέατα, τα καρύδια, και κατοικίδια πουλερικά.

Μύθοι για τη διατροφή



ΜΥΘΟΣ:

Μερικοί άνθρωποι μπορούν να τρώνε ό, τι θέλουν και εξακολουθούν να χάνουν βάρος.

ΓΕΓΟΝΟΣ: Για να χάσετε βάρος, θα πρέπει να κάψετε περισσότερες θερμίδες από ό, τι παίρνετε από το φαγητό και το ποτό. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να φαίνεται ότι μπορούν να τρώνε ό, τι θέλουν, αλλά παρόλα αυτά να εξακολουθούν να χάνουν βάρος. Αλλά αυτοί οι άνθρωποι, όπως όλοι οι άλλοι, πρέπει να ξοδεύουν περισσότερη ενέργεια από ό, τι τρώνε μέσω τροφίμων και ποτών για να χάσουν βάρος.

Ένας αριθμός παραγόντων, όπως η ηλικία, τα γονίδια, τα φάρμακα, και ο τρόπος ζωής, μπορεί να επηρεάσει την απώλεια βάρους. Αν θέλετε να χάσετε βάρος, μιλήστε με το γιατρό σας σχετικά με τους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν το βάρος σας. Μαζί μπορείτε να δημιουργήσετε ένα σχέδιο για να σας βοηθήσει να πετύχετε τους στόχους σας και να επιτύχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Χρήσιμη συμβουλή:

Ότι θέλετε να χάσετε βάρος δεν σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσετε να τρώτε. Έχετε το δικαίωμα να καταναλώνετε σχεδόν οποιοδήποτε από τα αγαπημένα σας τρόφιμα, αλλά σε πιο μικρές ποσότητες και ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής. Αυτό που πρέπει να προσέξετε είναι ο συνολικός αριθμός θερμίδων ανά μερίδα. Μειώστε το μέγεθός τους. (Ρίξτε μια ματιά στην πλαϊνή μπάρα για να κατανοήσετε καλύτερα τον αριθμό των μερίδων και την εξυπηρέτησή τους.)

Αναζητήστε και ανακαλύψτε νέους τρόπους για να περιορίσετε τον αριθμό των θερμίδων στα πράγματα που προτιμάτε να τρώτε. Μια επιτυχημένη μέθοδος για υγιεινή διατροφή αντικαθιστά το τηγάνισμα ως μορφή θερμικής επεξεργασίας με το ψήσιμο. Το γάλα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά μπορεί επίσης να αποτελέσει ένα αποτελεσματικό υποκατάστατο της κρέμας καφέ. Βεβαιωθείτε ότι το μισό σας γεύμα αποτελείται από λαχανικά και φρούτα.

➔ [Δοκιμάστε το ουράνιο τόξο - Τρώτε πολύχρωμα τρόφιμα!](#)

Δοκιμάστε το ουράνιο τόξο – Τρώτε πολύχρωμα τρόφιμα!

Όταν επιλέγετε το μισό από κάθε πιάτο με φρούτα και λαχανικά, επιλέξτε τρόφιμα διαφόρων χρωμάτων που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, μέταλλα και βιταμίνες.

— **Κόκκινο:** πιπεριές, κεράσια, βατόμουρα, κρεμμύδια, κόκκινα τεύτλα, φράουλες, ντομάτες, καρπούζι.

— **Πράσινο:** αβοκάντο, μπρόκολο, λάχανο, αγγούρι, σταφύλια, μέλι, ακτινίδιο, σπανάκι, κολοκυθάκια.

— **Πορτοκαλί και κίτρινο:** βερίκοκα, μπανάνες, καρότα, μάνγκο, πορτοκάλια, ροδάκινα, κολοκύθες, γλυκές πατάτες.

— **νρα,** μούρα, σταφύλια, δαμάσκηνα, μωβ λάχανο, μωβ καρότα, μωβ πατάτες.



ΜΥΘΟΣ:

Το γρήγορο φαγητό είναι πάντα μια ανθυγιεινή επιλογή. Δεν πρέπει να καταναλώνεται κατά τη διάρκεια μιας δίαιτας.

ΓΕΓΟΝΟΣ: Πολλά πιάτα γρήγορου φαγητού είναι ανθυγιεινά, με αποτέλεσμα την αύξηση βάρους. Αν ποτέ συμβεί και η μόνη σας επιλογή είναι αυτή, τότε κοιτάξτε προσεκτικά τα μενού τους και επιλέξτε αυτά που έχουν υψηλή θρεπτική αξία και είναι διαθέσιμα σε μικρές ποσότητες με χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες.

Χρήσιμη συμβουλή:

Четете съдържанието на продуктите, които закупвате от магазина, и имайте предвид Таблицата с хранителната стойност и препоръчителната дневна консумация. Не забравяйте да погледнете и разпределението на дажбите. Подгответе се, че може да е по-малко от това, на което сте свикнали!

Μύθοι για τη διατροφή

ΜΥΘΟΣ:

Το γρήγορο φαγητό είναι πάντα μια ανθυγιεινή επιλογή. Δεν πρέπει να καταναλώνεται κατά τη διάρκεια μιας δίαιτας.

ΓΕΓΟΝΟΣ: Πολλά πιάτα γρήγορου φαγητού είναι ανθυγιεινά, με αποτέλεσμα την αύξηση βάρους. Αν ποτέ συμβεί και η μόνη σας επιλογή είναι αυτή, τότε κοιτάξτε προσεκτικά τα μενού τους και επιλέξτε αυτά που έχουν υψηλή θρεπτική αξία και είναι διαθέσιμα σε μικρές ποσότητες με χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες.



Χρήσιμη συμβουλή:

Για να μπορείτε να επιλέξετε το πιο υγιεινό φαγητό εσάς, προσέξτε τη διατροφική αξία των προϊόντων, η οποία πρέπει να περιγράφεται στο μενού του εστιατορίου ή στον επίσημο ιστότοπό του. Σημειώστε, ότι η θερμидική αξία των σαλτσών και τα συμπληρώματα στα κύρια πιάτα συνήθως δεν περιγράφεται. Δοκιμάστε τα εξής:

- Αποφύγετε τα λεγόμενα συμπληρώματα διατροφής «Combo», καθώς συνήθως περιέχουν περισσότερες θερμίδες.
- Αφήστε το επιδόρπιο σας να αποτελείται από φρέσκα φρούτα και αποβουτυρωμένο γιαούρτι.
- Σταματήστε να προσθέτετε στο μενού σας συνοδευτικά όπως μπέικον, τυρί, κίτρινο τυρί, μαγιονέζα, σάλτσες για σαλάτα (dressings) και σως ταρτάρ.
- Δώστε έμφαση στα προϊόντα που έχουν υποστεί ψήσιμο ή θερμική επεξεργασία ατμού αντί για τηγανητά προϊόντα.
- Καταναλώνετε νερό ή αποβουτυρωμένο γάλα αντί για ανθρακούχα αναψυκτικά.

Μύθοι για τη διατροφή



ΜΥΘΟΣ: **Χάνουμε βάρος όταν κάνουμε γεύμα.**

ΓΕΓΟΝΟΣ: Παραλείποντας ένα γεύμα, με το οποίο ο οργανισμός σας έχει συνηθίσει, θα σας κάνει να αισθάνεστε πιο πεινασμένοι και έτσι να καταναλώνετε μεγαλύτερες ποσότητες. Μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ υπερδοσολογίας και υπέρβαρου. Οι άνθρωποι που δεν τρώνε συνήθως ζυγίζουν περισσότερο από αυτούς που απολαμβάνουν ένα υγιεινό και πλήρες πρωινό.

Διαβάστε ακόμα:

[Detox Πρόγραμμα](#)

[Τσάι από βότανα](#)

[Οι 6 πιο ασυνήθιστοι τρόποι για αντιμετώπιση της παχυσαρκίας](#)

Χρήσιμη συμβουλή:

Διαλέξτε τρόφιμα και σνακ που είναι ποικίλα και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Για παράδειγμα:

- Το πρωινό μπορεί να αποτελείται από πλιγούρι βρώμης με χαμηλά λιπαρά, πασπαλισμένο με φρέσκα μούρα όπως τα σμέουρα, τα βατόμουρα. Μια άλλη χρήσιμη επιλογή θα ήταν μία φέτα ψωμί κομμάτι ολικής αλέσεως με φιλοκομμένα πορτοκάλια ή μήλα.
- Ετοιμάστε κάτι υγιεινό για το μεσημεριανό γεύμα από το προηγούμενο βράδυ, για να μην βιαζεστε το πρωί πριν από τη δουλειά και, στη συνέχεια, να μπειτε στον πειρασμό να φάτε κάτι όχι και τόσο χρήσιμο.
- Χρήσιμα, αλλά νόστιμα σνακ, συνδυάστε το γιαούρτι με λίγα κράκερ ολικής αλέσεως και φυστικοβούτυρο. Βραστά λαχανικά με κούμους είναι επίσης κατάλληλη πρόταση.

Μύθοι για τη διατροφή



ΜΥΘΟΣ: **Η υγιεινή διατροφή είναι ακριβή.**

ΓΕΓΟΝΟΣ: Η σωστή κατανάλωση τροφίμων δεν είναι απαραίτητως δαπανηρή. Πολλοί πιστεύουν ότι τα διατηρημένα και κατεψυγμένα φρούτα και τα λαχανικά χάνουν τις διατροφικές τους ιδιότητες, αλλά η αλήθεια είναι πολύ διαφορετική. Εάν πάρουμε για παράδειγμα το σπανάκι, για το οποίο ο κόσμος νομίζει πως πρέπει να καταναλώνεται μόνο φρέσκο, εμείς θα πούμε το αντίθετο. Είναι εξίσου χρήσιμο και σε κατεψυγμένη μορφή του.

Τα κονσερβοποιημένα ή τα αποθηκευμένα με άλλον τρόπο πλούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά και πρωτεϊνικά τρόφιμα διατηρούν τις ευεργετικές τους ιδιότητες και κοστίζουν πολύ λιγότερο. Επιλέξτε φρούτα και λαχανικά χαμηλής περιεκτικότητας σε άλατα καθώς και αυτά που είναι αποθηκευμένα στο δικό τους χυμό.

Τα λαχανικά πρέπει να πλένονται μετά από την κατάσταση τεχνητής συντήρησης. Οι καταναλωτές μπορούν να καταναλώσουν με ασφάλεια κατεψυγμένα θαλασσινά προϊόντα, όπως τόνο, χταπόδι, καλαμάρια και σκουμπρί, καθώς και φακές, φασόλια και μπιζέλια. Είναι εξαιρετικές πηγές πρωτεϊνών.

Χρήσιμη συμβουλή:

Ελέγξτε τη θρεπτική αξία των διατηρημένων ή κατεψυγμένων προϊόντων που αγοράζετε. Δώστε έμφαση σε αυτά που περιέχουν περισσότερο ασβέστιο, ωφέλιμες διαιτητικές ίνες, κάλιο, πρωτεΐνες και βιταμίνη D. Αποφύγετε εκείνες με προστιθέμενη ζάχαρη, κορεσμένα λιπαρά και νάτριο.

**Μύθοι
για τη σωματική
άσκηση**

ΜΥΘΟΣ:

Η άσκηση με βάρη δεν είναι καλός τρόπος για να χάσετε βάρος, γιατί θα πάρετε όγκο.

ΓΕΓΟΝΟΣ: Η άσκηση με βάρη ή άλλη σωματική δραστηριότητα, όπως push-ups ή sit-ups, βοηθούν στην οικοδόμηση των μυών, η οποία θα συμβάλει στην καύση του λίπους.

Για να ενισχύσετε τους μύς σας, μπορείτε να σηκώνετε βάρη, να κάνετε καθίσματα ή κάμψεις ή να κάνετε μια οικιακή εργασία που απαιτεί πολλή προσπάθεια.

Κάνοντας αυτές τις δραστηριότητες 2 ή 3 φορές την εβδομάδα δεν θα πάρετε όγκο. Μόνο η γενετική προδιάθεση ή η πολύ βαριά προπόνηση θα μπορούσαν να το κάνουν αυτό.

Χρήσιμη συμβουλή:

Συνιστάται οι ενήλικες να ασκούνται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα για να ενισχύσουν τους μυς τους. Μεταξύ 150 και 300 λεπτών αερόβια γυμναστική ανά εβδομάδα θα σας κάνει να ιδρώνετε περισσότερο και να αναπνέετε πιο γρήγορα.



Μύθοι
για τη σωματική
άσκηση



ΜΥΘΟΣ:

Η σωματική δραστηριότητα έχει αποτέλεσμα μόνο εάν προπονείστε για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα.

ΓΕΓΟΝΟΣ: Δεν χρειάζεται να γυμνάζεστε κάθε μέρα για να έχετε 150 με 300 λεπτά σωματικής άσκησης την εβδομάδα. Δώστε στον εαυτό σας τουλάχιστον δέκα λεπτά την ημέρα και μπορείτε να μοιράσετε τις προσπάθειές σας για όλη την εβδομάδα.

Συνιστάται:

3 βήματα για τέλεια κοιλιά

Χρήσιμη συμβουλή:

Γυμναστείτε 10 λεπτά, τρεις φορές την ημέρα, για τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα. Αυτό θα καλύψει το συνιστώμενο ελάχιστο των 150 λεπτών για την εβδομάδα. Ενώ είστε στη δουλειά, απλά περπατήστε για δέκα λεπτά, χρησιμοποιήστε τις σκάλες. Οι στιγμές σωματικής άσκησης, ακόμη και σποραδικές κατά τη διάρκεια της ημέρας, θα συμβάλλουν στην αύξηση της συνολικής σας δραστηριότητας.

Μην κάθεστε!

Οι άνθρωποι περνούν τον περισσότερο χρόνο καθισμένοι μπροστά στον υπολογιστή ή την τηλεόραση, ακινητοποιημένοι και δύσκαμπτοι. Σπάστε αυτή την κακή συνήθεια με τακτικές σωματικές δραστηριότητες.

- Γυμναστείτε 150 με 300 λεπτά την εβδομάδα!
- Κάντε ασκήσεις ενδυνάμωσης, τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, για να δυναμώσετε τους μους σας!

**Μύθοι
για τη διατροφή**



ΜΥΘΟΣ:
Η κατανάλωση κρέατος προκαλεί βλάβη στην υγεία και εμποδίζει την απώλεια βάρους.

ΓΕΓΟΝΟΣ: Η κατανάλωση άπακου κρέατος σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να αποτελέσει σημαντικό μέρος ενός υγιεινού μενού για απώλεια βάρους. Το κοτόπουλο, τα ψάρια, το χοιρινό και το κόκκινο κρέας περιέχουν χοληστερόλη και κορεσμένα λιπαρά. Αλλά είναι επίσης πλούσια σε χρήσιμες ουσίες όπως ο σίδηρος, η πρωτεΐνη και ο ψευδάργυρος.

Χρήσιμη συμβουλή:

Επιλέξτε το κρέας που αγοράζετε να έχει πολύ λίγο λίπος, προσπαθήστε να κόβετε τα πάντα πριν τη χρήση. Τέτοια κρέατα, για παράδειγμα, είναι στήθη κοτόπουλου και χοιρινό φιλέτο.

➔ Για περισσότερες χρήσιμες συμβουλές, επισκεφθείτε:
www.omorphy-ynea.com

**Μύθοι
για τη διατροφή**

ΜΥΘΟΣ:

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι ανθυγιεινό και να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους.

ΓΕΓΟΝΟΣ: Το τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, το γάλα με λίγες θερμίδες, φρέσκο και ξινό, είναι απολύτως ασφαλές και χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και θερμίδες. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν την απαραίτητη πρωτεΐνη για τη δημιουργία μυών και για να βοηθήσουν στην κανονική λειτουργία του σώματος και το διαθέσιμο ασβέστιο ενισχύει τα οστά.

Χρήσιμη συμβουλή:

Εάν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη, μην στερείστε τις πηγές ασβεστίου και βιταμίνης D. Επιλέξτε προϊόντα - τρόφιμα και ποτά με ή χωρίς λακτόζη.



Μύθοι για τη διατροφή



ΜΥΘΟΣ: **Η χορτοφαγία θα με βοηθήσει να χάσω βάρος και να είμαι υγιής.**

ΓΕΓΟΝΟΣ: Οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που είναι χορτοφάγοι έχουν κατά μέσο όρο λιγότερες θερμίδες και λιπαρά από ό, τι οι μη χορτοφάγοι. Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι αυτή η διατροφή σχετίζεται με λιγότερη παχυσαρκία, χαμηλή αρτηριακή πίεση και μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών προβλημάτων. Αλλά οι χορτοφάγοι είναι πιθανό να κάνουν τέτοιες διατροφικές επιλογές για να κερδίσουν βάρος, όπως η πρόσληψη τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά και σε μεγάλες ποσότητες.

Χρήσιμη συμβουλή:

Αν αποφασίσετε να ακολουθήσετε ένα μενού για χορτοφάγους, βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετές θρεπτικές ουσίες που συνήθως υπάρχουν σε ζωικά προϊόντα όπως τυρί, γάλα, αυγά και κρέας.

Πίνακας με προϊόντα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά

Θρεπτικά συστατικά	Γνωστές πηγές
Ασβέστιο	γαλακτοκομικά προϊόντα, ποτά σόγιας με προσθήκη ασβεστίου, τόφου, που δημιουργήθηκε με βάση το θειικό ασβέστιο, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα λάχανα, μπρόκολα
Σίδηρος	Κάσιους, σπανάκι, φακές, κρέας, ρεβίθια, ψωμί ή δημητριακά εμπλουτισμένα με σίδηρο
Πρωτεΐνη	Αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα, φασόλια, μπιζέλια, ξηροί καρποί, σπόροι, τόφου, burgers σόγιας
Βιταμίνη Β12	Αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα, εμπλουτισμένα δημητριακά, ροφήματα σόγιας
Βιταμίνη D	Τρόφιμα και ποτά με προσθήκη βιταμίνης D, συμπεριλαμβανομένου του γάλακτος, ροφήματα σόγιας ή δημητριακά
Ψευδάργυρος	Προϊόντα ολικής άλεσης (ελέγξτε τον κατάλογο συστατικών στις συσκευασίες των προϊόντων για να διαπιστωθεί αν είναι πραγματικά), καρύδια, τόφου, φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, λάχανο, μαρούλι)

Από την ιστοσελίδα μας www.omorphy-ynea.com προτείνουμε τη χρήση οργανικών και βιολογικών προϊόντων που έχουν αποδεδειγμένες ιδιότητες και έχουν υψηλή αποτελεσματικότητα. Η φύση μας έχει δώσει έναν τεράστιο πλούτο προϊόντων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη θεραπεία ή την πρόληψη ορισμένων από τα πιο διαδεδομένα προβλήματα υγείας και καλλυντικών. Στο site μπορείτε να βρείτε συμβουλές κορυφαίων ειδικών, καθώς και μια μεγάλη γκάμα φυσικών προϊόντων. Σας παρουσιάζουμε την κορυφαία επιλογή για την καταπολέμηση του βάρους:



Μάθετε περισσότερα

Νατиснете Тук >



Μάθετε περισσότερα

Νατиснете Тук >



Μάθετε περισσότερα

Νατиснете Тук >