



Μελέτες έχουν αποδείξει πως το πρωινό αποτελεί το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας γιατί εκτός από την εγρήγορση που προσφέρει στην λειτουργία του...

μεταβολισμού, βοηθάει επίσης και στην απώλεια λίπους στην περιοχή της κοιλιάς, δίνοντας χοντρά τα ενοχλητικά φουσκώματα και πρηξίματα.

"Πολλά από τα οφέλη του πρωινού σχετίζονται με τη μείωση του λίπους στην κοιλιά. Η κατανάλωση πρωινού βοηθά στην έναρξη του μεταβολισμού και μειώνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας." επισημαίνει η dr Lauri Wright, εγγεγραμμένη διαιτολόγος - διατροφολόγος και εκπρόσωπος της Ακαδημίας Διατροφής και Διαιτολογίας στην Καλιφόρνια και συνεχίζει λέγοντας ότι "οι άνθρωποι που τρώνε πρωινό έχουν σημαντικά υψηλότερη πρόσληψη φυτικών ινών και οι φυτικές ίνες λειτουργούν ως κατασταλτικό της όρεξης. Έτσι, το να τρώτε πρωινό όχι μόνο ενεργοποιεί τον μεταβολισμό σας, αλλά μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να καταναλώσετε λιγότερες θερμίδες κατά τη διάρκεια της ημέρας", τονίζει.

Ωστόσο, υπάρχουν και εκείνες οι καταστροφικές συνήθειες που ακολουθούμε στο πρωινό και μας εμποδίζουν ολοκληρωτικά να φτάσουμε στον στόχο της επίπεδης κοιλιάς. Παρακάτω θα ανακαλύψετε τους 6 βασικούς λόγους που δεν μπορείτε να αποφύγετε το φούσκωμα αλλά και γιατί παίρνετε κιλά με το πρωινό.

1. Παραλείπετε το πρωινό

Ένα από τα πιο συνηθισμένα λάθη στην προσπάθειά σου να ακολουθήσεις μια ισορροπημένη διατροφή. Το να παραλείπετε το πρωινό γεύμα, μόνο προβλήματα μπορεί να σου δημιουργήσει καθώς σύμφωνα με τα λεγόμενα της ειδικού όταν μένεις νηστική για πολλές ώρες, έχεις την τάση να τρως περισσότερο στο

επόμενο γεύμα. Μην ξεχνάς ότι ο οργανισμός σου χρειάζεται το πρωινό, προκειμένου να γεμίσει ενέργεια για ένα αρκετά σημαντικό χρονικό διάστημα μέσα στην ημέρα.

2. Καταναλώ νεις το πρωινό σου βιαστικά

Ναι το ξέρουμε πως δεν έχεις άπλετο χρόνο το πρωί ώ στε να απολαύσεις με την ησυχία σου το γεύμα σου, ωστόσο, η γρήγορη κατανάλωση φαγητού και μάλιστα σε άδειο στομάχι, σίγουρα θα προκαλέσει φούσκωμα στην κοιλιά. Θυμήσου πως η πέψη ξεκινάει πριν ακόμα καταπιείς μια μπουκιά, για αυτό πρέπει να μασάς σωστά την τροφή πριν καταλήξει στο στομάχι. Το να βρίσκεσαι σε κίνηση όταν τρως το πρωινό σου, σίγουρα σου προκαλεί δυσπεψία.

3. Δεν καταναλώ νεις αρκετή πρωτεΐνη

Η dr. Wright επιβεβαιώ νει πως είναι πολύ εύκολο να γεμίσουμε το πρωινό με υδατάνθρακες, τρώ γοντας ψωμί, δημητριακά, κρουασάν και άλλα, ωστόσο η παράλειψη προσθήκης πρωτεΐνης μπορεί να προκαλέσει χαμηλό σάκχαρο στο αίμα, καταλήγοντας σε πρόωρη πείνα. "Η πρωτεΐνη είναι πολύ σημαντική για τον κορεσμό και την διατήρηση του σακχάρου σταθερό στο αίμα για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.", συμπληρώ νει. Δοκίμασε να καταναλώ σεις για πρωινό αβοκάντο με ψωμί ολικής άλεσης ή γιαούρτι με φρούτα εποχής ή ακόμα και μια ομελέτα λαχανικώ ν.

4. Επιλέγεις για πρωινό γλυκά χωρίς λιπαρά

Στο εμπόριο κυκλοφορούν πολλά είδη ζαχαροπλαστικής με λίγες θερμίδες, ελάχιστα λιπαρά, χωρίς ζάχαρη. Η επιλογή αυτώ ν δεν είναι πάντα ιδανική καθώ ς όταν πρόκειται για το πρωινό γεύμα, πρέπει να θυμάσαι πως χρειάζεται να εξισορροπήσεις την κατανάλωση λιπαρώ ν, υδατανθράκων και πρωτεΐνης καθώ ς αυτό θα σου μειώ σει την όρεξη για σνακ πριν το μεσημεριανό γεύμα.

5. Επιλέγεις πολλά έτοιμα συσκευασμένα τρόφιμα

Οι έτοιμες συσκευασμένες τροφές δεν αποτελούν την καλύτερη επιλογή που μπορείς να κάνεις για πρωινό. Και αυτό γιατί, αν και τα περισσότερα από τα τρόφιμα αυτά φαίνονται υγιεινά, συχνά περιέχουν έξτρα ζάχαρη από αυτή που θέλεις να καταναλώ σεις. Για παράδειγμα, η έτοιμη granola μπορεί να περιέχει 17 γραμμάρια πρόσθετης ζάχαρης ή κάποιες μπάρες δημητριακώ ν 13 γραμμάρια πρόσθετης ζάχαρης. Η κατανάλωση πρόσθετης ζάχαρης σε ποσοστά μεγαλύτερα από αυτά που ενδείκνυνται, δεν προσφέρει ενέργεια στον οργανισμό, ενώ είναι υπεύθυνη για την πρόκληση πρόωρης πείνας.

6. Πίνεις μόνο καφέ για πρωινό

Ακόμα ένα συχνό λάθος που κάνεις καθημερινά είναι η κατανάλωση σκέτου καφέ αντί για κανονικό πρωινό. Και μάλιστα όταν ο καφές περιέχει ζάχαρη ή/και γάλα δεν έχει τίποτα να σου προσφέρει, παρά μόνο λιγούρες απευθείας μόλις φτάσεις στον χώ ρο εργασίας σου. Η συνήθεια αυτή, έχει παρατηρηθεί, πως είναι υπεύθυνη για την αύξηση του βάρους στο πέραςμα του χρόνου.

Shape.gr