

کاهش وزن

۷ اثر کربوهیدراتها بر اشتها

- پس از مصرف مواد غذایی غنی از کربوهیدراتهای ساده و پیچیده و بعد از گذر از مراحل هضم و جذب با عمل متقابل بین کبد و پانکراس و ترشح هورمونهایی مانند انسولین، گلوکز جهت مصرف و تولید انرژی وارد سلول می‌شود و یا در صورت بالاتر بودن از نیاز در بدن به حالت ذخیره‌ای تبدیل می‌شود.
- کربوهیدراتهای پیچیده مانند نان، برنج، ماکارونی دیرتر جذب می‌شوند و از افزایش یکباره انسولین و کاهش قند خون و احساس گرسنگی زود هنگام پیشگیری می‌کنند بنابراین در مقایسه با قندهای ساده مانند قند - شکر - شیرین و شکلات قدرت سیر کنندگی بیشتری دارند.
- از میان کربوهیدراتهای ساده فروکتوز (قند میوه) به دلیل جذب کندتر و بدون وابستگی به انسولین قدرت سیر کنندگی بیشتری نسبت به سایر قندها دارد.
- افراد دارای اضافه وزن که از رژیم کاهش وزن استفاده می‌کنند بهتر است از کربوهیدراتهای پیچیده بیشتر از قندهای ساده استفاده کنند و اگر این نوع کربوهیدراتها سبوس دار باشند بهتر است.
- فیبرها به دو دسته محلول و نامحلول تبدیل می‌شوند میوه‌ها و سبزیجات اکثراً هر دو نوع فیبر را دارند و مطالعات نشان داده‌اند که فیبرهای محلول به دلیل تخلیه دیرتر از معده قدرت سیر کنندگی بیشتری دارند و اگر به همراه مایعات مصرف شوند بیشتر حجیم می‌شوند افراد دارای اضافه وزن در صورت عدم سابقه ناراحتی گوارشی می‌توانند قبل از غذا به میزان دلخواه به همراه 1-2 لیوان آب از آنها مصرف کنند.
- فیبر محلول: در بامیه - لوبیا سبز - هویج - گل کلم - لپو و ...
- فیبر نامحلول: در بادمجان - غلات سبوس‌دار - گلابی - تربچه - سیب و ...
- کربوهیدرات قدرت ذخیره کمتری در بدن دارد و با 25% اتلاف انرژی در بدن ذخیره می‌شود.

✓ اثر پروتئین بر اشتها

- پروتئین هم در گیاهان و هم در منابع حیوانی موجود است حبوبات و سویا از منابع گیاهی و گوشتها و پنیر و شیر و ... از منابع حیوانی آن می‌باشند. در مطالعات انجام شده بر روی گوشت ماهی- مرغ و گاو و بدون چربی مشاهده شده کم مصرف ماهی 120-180 دقیقه قدرت سیرکنندگی بیشتری تا وعده بعدی ایجاد می‌کند.
- Whey آب پنیر به عنوان منبعی از پروتئین حداکثر قدرت سیرکنندگی را در بین پروتئینها داراست و در مرتبه بعد کازئین- و بعد از آن آلبومین تخم مرغ و حبوبات و سایا در درجه سوم قرار دارند.
- برخلاف نظریه عوام که چربی به دلیل تخلیه کند از معده قدرت سیرکنندگی بیشتری دارد با توجه به مطالعات انجام شده ثابت شده است که از لحاظ سیری بین دو وعده پروتئین بیشترین قدرت سیرکنندگی را دارد.

✓ اثر چربی بر اشتها

- چربی‌ها از قدرت ذخیره‌ای زیادی برخوردار می‌باشند که با اتلاف 5 درصدی می‌توانند در بدن ذخیره شوند.

• تفاوت روغن چربی

- چربی د ردمای اتاق جامد و روغن مایع است. اسیدهای چرب مختلف اثرات سیرکنندگی متفاوتی دارند. مطالعات متعدد ثابت کرده که روغن زیتون به دلیل اینکه منبع غنی از اسیداولئیک است می‌تواند قدرت سیرکنندگی بین دو وعده را افزایش دهد پس در صورت تنظیم رژیم غذایی و کاهش چربی اشباع و جایگزینی آن را با روغن زیتون می‌توان سیری بین دو وعده را افزایش داد.

• پالمیتیک اسید

- اسید چرب موجود در کره- پنیر و روغن نخل است که اشباع می‌باشد و در صدور فرمان به مغز دست کشین از غذا اختلال ایجاد می‌کند و باعث پرخوری در آن وعده غذایی می‌شود.

• لینولئیک اسید

این اسید چرب امگا-3 به مقدار فراوان در روغن ماهی و در درجه بعدی در روغن کلزا وجود دارد که با اثر بر مکانیسم سرتونین و افزایش میزان آن اشتها را کاهش می‌دهد.

✓ اثرات سبزه‌ها در سلامتی

1. کلم بروکلی

تاثیرات مهم: پیشگیری از سرطان - مفید در افرادی که سابقه ابتلا به حمله قلبی و یا سکته مغزی داشته‌اند. منبع غنی از آهن است بنابراین بر افرادی که کم خونی ناشی از فقط آهن دارند بسیار مفید است.

2- کلم پیچ

این سبزی چه خام و چه پخته مصرف شود مزایا و خواص بسیار دارد به دلیل اینکه سرشار از ویتامیل A است برای پوست و چشم‌ها فوق العاده مفید می‌باشد. همچنین بدلیل دارا بودن فتوریز مغذی‌ها به بدن برای مقابله با مولکولهای مضر رادیکال آزاد کمک می‌کند و در پیشگیری از سرطانهای ریه - معده - روده و پروستات مفید است. در بدنسازی مفید است چون غنی لذیذ است به رشد ماهیچه‌ها کمک می‌کند.

3- جوانه لوبیا

سرشار از ویتامین C است و مصرف مشتی از آنها نیاز روزانه بدن V_0C و همچنین حاوی ویتامین های E-B-A و کلسیم و آهن و پتاسیم است را تامین می‌کند.

4- اسفناج

این سبزی حاوی کاروتنوئید است که در پیشگیری از سرطان موثر می‌باشد و بدلیل (دارا بودن مقادیر زیادی ویتامین C,A برای سلامت پوست و چشمها بسیار مطلوب می‌باشد و دارای مقادیر زیادی پتاسیم که برای مبتلایان به فشار خون بالا بسیار مفید است همچنین ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند و برای مبتلایان به کم خونی هم مفید است.

5- کاهو

منبع غنی از ویتامینهای C-B-A اسید فولیک - منگنز و کروم است و منبع غنی از آهن هم هست و حاوی منیزیم که برای سلامت مغز و اعصاب ضروری است.