

خوراکی‌هایی که هر چه بخورید چاق نمی‌شوید

گیلان امروز – معمولا به افرادی که رژیم دارند، توصیه می‌شود تاحدی غذا بخورند که سیر شوند. اما مشکل این است که غذاهای مختلف تأثیر متفاوتی بر احساس سیری یا گرسنگی دارند.به‌عنوان‌مثال ممکن است ۲۰۰ کالری دریافتی از سینه‌ی مرغ همان تأثیری را داشته باشد که ۵۰۰ کالری دریافتی از مصرف کیک دارد. بنابراین نباید با هر چیزی که دل‌تان می‌خواهد سیر شوید، بلکه منبع کالری دریافتی نیز بسیار مهم است.

قدرت سیرکنندگی غذاها به چه عواملی بستگی دارد؟ عوامل زیادی بر ارزش سیرکنندگی غذاها مؤثرند. نرخ کالری دریافتی یا سیرکنندگی غذاها را با معیاری به‌نام «شاخص سیری» اندازه‌گیری می‌کنند. شاخص سیری باتوجه‌به توانایی غذاها در سیر کردن افراد و کاهش گرسنگی و کالری دریافتی در ادامه‌ی روز محاسبه می‌شود. بعضی غذاها بهتر از بقیه باعث سیری می‌شوند و از پرخوری جلوگیری می‌کنند. غذاهای سیرکننده شاخص‌های زیر را دارند:

حجم بالا: مطالعات نشان داده‌اند که حجم غذاها تأثیر چشمگیری بر قدرت سیری‌شان دارد. وقتی غذایی محتوی آب یا هوا باشد، بدون افزایش کالری، حجمش افزایش می‌یابد. پروتئین بالا: تحقیقات نشان داده‌اند که قدرت سیری پروتئین، بیشتر از چربی و کربوهیدرات است. بنابراین غذاهای با پروتئین زیاد، نسبت‌به غذاهای کم‌پروتئین سیری بیشتری ایجاد می‌کنند و کالری دریافتی را کاهش می‌دهند. فیبر بالا: فیبر باعث افزایش حجم غذا می‌شود و احساس سیری را در پی دارد. همچنین سرعت حرکت غذا را در دستگاه گوارش کاهش می‌دهد و به‌این‌ترتیب، فرد دیرتر احساس گرسنگی می‌کند.

تراکم انرژی پایین: مفهوم این عبارت کم‌بودن کالری یک غذا به‌نسبت وزنش است. غذاهایی که تراکم انرژی پایینی دارند، به شما کمک می‌کنند با دریافت کالری کمتری احساس سیری کنید بنابراین با خوردن غذاهایی که ویژگی‌های بالا را داشته باشند، می‌توانید زودتر سیر شوید و کالری دریافتی‌تان را کاهش دهید. در اینجا ما ۱۲ غذا معرفی می‌کنیم که بدون ترس از چاق‌شدن می‌توانید با خیال راحت آنها را میل کنید.

۱. سیب زمینی آب پز

سیب زمینی کربوهیدرات زیادی دارد و به همین علت، بسیاری آن را از رژیم لاغری‌شان حذف می‌کنند. اما این کار اشتباه است؛ سیب زمینی سرشار از ویتامین‌ها، فیبر و سایر مواد مغذی است.

سیب زمینی محتوی نوعی نشاسته به‌نام نشاسته‌ی مقاوم (نشاسته‌ی مقاوم به هضم) است. نشاسته‌ی معمولی در هر گرم ۴ کالری انرژی تولید می‌کند، درحالی‌که این عدد برای نشاسته‌ی مقاوم به هضم نصف آن عدد یعنی ۲ کالری در هر گرم است. نشاسته‌ی مقاوم در دستگاه گوارش مانند فیبر محلول عمل کرده و موجب سیری می‌شود. به همین دلیل، افزودن این نوع نشاسته به وعده‌های غذایی راهی مناسب برای کاهش کالری دریافتی است.

نکته‌ی جالب‌توجه این است که نشاسته‌ی مقاوم موجود در سیب زمینی پس از خنک‌شدن افزایش می‌یابد و سیب زمینی خاصیت سیرکنندگی بیشتری پیدا می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند اگر سیب زمینی پس از خنک‌شدن دوباره گرم شود و این کار چندین بار تکرار شود، خاصیت سیرکنندگی سیب زمینی بیشتر هم می‌شود.

در مطالعه‌ای توانایی سیرکنندگی ۳۸ غذا مورد بررسی قرار گرفت که دراین‌میان سیب زمینی آب پز بیشترین خاصیت سیرکنندگی را داشت. جالب اینکه توانایی سیرکنندگی سیب زمینی سرخ کرده تنها یک‌سوم سیب زمینی آب پز است.

۲. تخم مرغ کامل

تخم مرغ با دارا بودن پروتئین بالا خاصیت سیری بالایی دارد. تخم مرغ یکی از غذاهایی است که در گذشته تبلیغات زیادی علیه آن صورت گرفته است، درحالی‌که غذایی بسیار سالم و سرشار از مواد مغذی است. بیشتر مواد مغذی موجود در تخم مرغ ازجمله نزدیک به نیمی از پروتئین آن در زرده‌ی تخم مرغ قرار دارد. تخم مرغ از نظر دارابودن پروتئین، ماده‌ی غذایی کاملی است، به این معنا که تخم مرغ محتوی ۹ هر اسید آمینه‌ی ضروری است.

علاوه‌بر این خواص، تخم مرغ خاصیت سیرکنندگی بالایی دارد. براساس نتایج یکی از مطالعات، کسانی که صبح‌ها تخم مرغ مصرف می‌کنند، در مقایسه با کسانی که بیگل (نوعی نان دوناتی شکل) می‌خورند، احساس سیری بیشتری می‌کنند و در طول روز کالری کمتری دریافت می‌کنند. همچنین این افراد شاخص توده‌ی بدنی‌شان کاهش یافته و وزن بیشتری از دست می‌دهند.

۳.فرنی بلغور جو دوسر

شما می‌توانید فرنی‌ای برپایه‌ی بلغور جو دوسر درست کنید و آن را معمولا به‌عنوان صبحانه مصرف کنید. این غذا قدرت سیرکنندگی بالایی دارد و در جدول سیرکننده‌ترین غذاها رتبه‌ی سوم را به خود اختصاص داده است. دلیل این ویژگی جو دوسر توانایی آن در جذب آب و فیبر بالاست. جو دوسر منبعی غنی از نوعی فیبر محلول به‌نام بتاگلوکان است که به کندشدن حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش و افزایش جذب کربوهیدرات کمک می‌کند. جو دوسر در مقایسه با غلات صبحانه قدرت سیرکنندگی بیشتری دارد و می‌تواند کالری دریافتی را در ادامه‌ی روز کاهش دهد.

۴.سوپ‌های با پایه‌ی گوشتابه (سوپ آبکی)

به‌طور کلی قدرت سیرکنندگی مایعات کمتر از مواد غذایی جامد است. اما مطالعات نشان داده‌اند سوپ‌ها به‌نسبت مواد غذایی جامد با ترکیبات مشابه، قدرت سیرکنندگی بیشتری دارند. در مطالعه‌ای مشاهده شد که مصرف سوپ در ابتدای وعده‌ی غذایی می‌تواند کالری دریافتی در آن وعده را تا ۲۰درصد کاهش دهد.

مطالعات حاکی از آن است که مصرف مرتب سوپ می‌تواند کالری دریافتی را کاهش دهد، احساس سیری بیشتری به وجود بیاورد و به‌مرور زمان به کاهش وزن کمک کند. سوپ‌های با پایه‌ی گوشتابه از سوپ‌هایی با پایه‌ی خامه قدرت سیرکننده‌ی بیشتری دارند.

۵. حبوبات

حبوبات به لطف فیبر بالا و تراکم انرژی پایین قدرت سیری بالایی دارند.حبوبات را به فیبر و پروتئین بالایشان می‌شناسند، مانند لوبیا، نخود و عدس. این ویژگی‌ها در کنار تراکم انرژی پایین، آنها را به غذایی سیرکننده و مناسب برای کاهش وزن تبدیل کرده است. مطالعات نشان می‌دهند قدرت سیرکنندگی لوبیا، نخود فرنگی، نخود و عدس ۳۱درصد بیشتر از نان، پاستا و ماکارونی است.

۶. سیب

سیب بخش مهمی از رژیم‌های غذایی سالم است. مطالعات متعددی از نقش سیرکنندگی میوه‌جات و قدرتشان در کاهش وزن حکایت دارند. در میان میوه‌ها، سیب بیشترین شاخص سیری را دارد. سیب حاوی نوعی فیبر محلول به‌نام پکتین است که می‌تواند سرعت گوارش را به‌طور طبیعی کاهش داده و باعث سیری شود. همچنین ۸۵درصد سیب را آب تشکیل می‌دهد. به‌لطف مقدار بالای آب، حجم این

{اجتماعی}

خوراکی‌هایی که هر چه بخورید چاق نمی‌شوید

ماده‌ی غذایی بدون افزایش کالری، افزایش می‌یابد و این به سیری کمک می‌کند.

البته قابلیت سیرکنندگی سیب مختص زمانی است که میوه به‌طور کامل مصرف شود. آب سیب یا پوره‌ی آن قدرت سیرکنندگی میوه‌ی کامل را ندارد و توصیه می‌کنیم برای لاغری سیب را به‌طور کامل میل کنید.

در مطالعه‌ای، خاصیت سیرکنندگی سیب کامل، سس سیب و آب سیب پیش از صرف وعده‌ی غذایی با یکدیگر مقایسه شد. نتیجه‌ی این مطالعه نشان می‌داد کسانی که سیب کامل خورده بودند، نسبت‌به کسانی که قبل از غذا سس سیب مصرف کرده بودند، ۹۱ کالری کمتر دریافت کرده‌اند. این عدد در مقایسه با مصرف آب‌سیب پیش از وعده‌ی غذایی به ۱۵۰ کالری می‌رسید.

مصرف سیب در مقایسه با سایر میوه‌ها تأثیر بیشتری در سیری دارد.

۷.مرکبات

مرکبات نیز مانند سیب محتوی فیبر محلول پکتین هستند و می‌توانند باعث افزایش سیری فرد شوند. ویژگی مثبت دیگر مرکبات، داشتن مقدار زیادی آب است، به‌طوری‌که پرتقال و گریپ فروت محتوی ۸۷درصد آب هستند و این باعث می‌شود بدون افزایش کالری به سیری کمک کنند.

گریپ فروت در بسیاری از رژیم‌های غذایی دیده می‌شود. در مطالعه‌ای به شرکت‌کنندگان سه بار در روز و پیش از صرف وعده‌ی غذایی نصف گریپ فروت داده شد. این کار به‌مدت شش هفته ادامه پیدا کرد. پس از این دوره، در شرکت‌کنندگان کاهش ملایم وزن و کاهش چشمگیر در اندازه‌ی دور شکم دیده می‌شد.

مصرف گریپ فروت یا آب آن پیش از وعده‌ی غذایی و زمانی که با کاهش کالری دریافتی همراه شود، می‌تواند ۷۰۱درصد بیشتر وزن را کاهش دهد. این کاهش به‌طور عمده به‌شکل کاهش چربی و کاهش اندازه‌ی دور شکم مشاهده می‌شود. این نتایج فقط منحصر به گریپ فروت نیست، زیرا مصرف آب نیز پیش از وعده‌های غذایی تأثیر مشابهی در کاهش وزن دارد.

۸. ماهی

ماهی در میان غذاهای سرشار از پروتئین بالاترین شاخص سیری را دارد.ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است که باعث افزایش سیری در افراد چاق یا دارای اضافه وزن می‌شود. همچنین ماهی‌ها پروتئین باکیفیتی دارند که در سیری مؤثر است.

در میان غذاهای سرشار از پروتئین، ماهی بالاترین شاخص سیری را دارد و در تمام مواد غذایی موجود در آزمون، رتبه‌ی دوم را پس از سیب زمینی آب پز داراست.

مطالعات صورت‌گرفته نشان می‌دهند قدرت سیرکنندگی



ماهی به‌طور چشمگیری بیشتر از مرغ و گوشت است. نتیجه‌ی مطالعه‌ی دیگری نشان می‌دهد کسانی که در وعده‌ی غذایی‌شان ماهی می‌خورند، دریافت کالری‌شان در وعده‌ی غذایی بعدی ۱۱درصد کمتر از کسانی است که گوشت گاو مصرف می‌کنند.

۹. گوشت لخم

گوشت لخم سرشار از پروتئین است و قدرت سیرکنندگی بالایی دارد. درواقع کالری دریافتی در رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین، به‌نسبت رژیم‌های غذایی کم‌پروتئین کمتر است. چندی پیش در مطالعه‌ای، محققان دست به مقایسه میان دو گروه از افراد زدند: کسانی که در وعده‌ی ناهارشان گوشت مصرف کرده بودند، و کسانی که در وعده‌ی ناهار کربوهیدرات بالایی مصرف کرده بودند. نتایج نشان می‌داد کسانی که ناهار پروتئینی خورده بودند، در وعده‌ی شام ۱۲درصد کالری کمتر دریافت کرده‌وند.

در میان منابع غذایی سرشار از پروتئین، گوشت گاو از لحاظ شاخص سیری پس از ماهی در رتبه‌ی دوم قرار دارد. گوشت صاف گاو به‌نسبت گوشت صاف مرغ قدرت سیرکنندگی بالاتری دارد.

۱۰. پنیر کوتاژ (پنیر کلبه)

پنیر کوتاژ پروتئین بسیار زیادی دارد، ولی میزان کالری آن اندک است. همچنین سرشار از موادی مغذی مانند ویتامین B۱،کلسیم، فسفر و سلنیم است. این ویژگی‌ها پنیر کوتاژ را به غذایی عالی برای کاهش وزن تبدیل کرده است. براساس نتایج به‌دست‌آمده از یک مطالعه، قدرت سیرکنندگی پنیر کوتاژ مشابه تخم‌مرغ است.

۱۱.سبزیجات

سبزیجات حجم بالا، کالری پایین و خاصیت سیری بالایی دارند. سبزیجات پرحجم‌اند، ولی کالری‌شان کم است. همچنین سرشار از مواد مغذی و ترکیبات گیاهی مفیدی هستند که وجودشان لازمه‌ی رژیم‌های غذایی سالم است. علاوه‌براینها، سبزیجات آب و فیبر زیادی دارند و به سیری کمک می‌کنند.

مطالعات نشان می‌دهند مصرف سالاد (مخصوصا پیش از غذا) در سیری و دریافت کمتر کالری مؤثر است. آزمایشی نشان می‌دهد کسانی که قبل از غذا سالاد میل کنند، ۷ تا ۱۲درصد کمتر کالری دریافت می‌کنند.

در مطالعه‌ی دیگری مشاهده شد که مصرف سالاد پیش از وعده‌ی غذایی، در مقایسه با مصرف آن در حین غذا، جذب سبزیجات را ۲۳درصد افزایش می‌دهد. برای اینکه سالاد مصرفی‌تان سالم و کم‌کالری باشد، در آن از مواد غذایی پرکالری و سس‌ها استفاده نکنید.

۱۲. ذرت بوداده

ذرت بوداده از غلات کامل درست می‌شود و به‌نسبت بسیاری از میان‌وعده‌ها فیبر بیشتری دارد. همچنین خوارکی نسبتا حجیمی است و می‌تواند با کالری اندک خود حجم زیادی از معده‌تان را اشغال کند و باعث سیری شود.

تحقیقات حاکی از آن‌اند که ذرت بوداده نسبت‌به میان‌وعده‌های معروف مانند چیپس سیب زمینی، قدرت سیرکنندگی بیشتری دارد. درست‌کردن ذرت در خانه بهتر است، زیرا ذرت‌های بسته‌بندی‌شده سرشار از افزودنی‌های ناسالم و نمک هستند

منبع: authoritynutrition

سال هفدهم / شماره ۴۶۸۱

نگاه

پیام‌های پیشگیرانه

مبلغ چک را در محل اتصال چک به ته‌چک به صورت عمودی بنویسید؛ به‌طوری‌که پس از جدا کردن چک، نیمی از آن روی خود چک و نیمی روی ته چک باقی بماند.

– بدون دلیل پشت چک را امضا نکنید و در صورت وجود ضرورت برای امضای پشت چک، هیچ‌گونه فضای خالی بالای امضا باقی نگذارید.

– در صورت ضرورت برای صدور چک ضمانت، حتما از فرد تحویل گیرنده چک، رسیدی در این خصوص با توضیحات کامل دریافت کنید.

– حتی‌الامکان از صدور چک به عنوان امانت یا ضمانت صورت مطابقت امضاء، قابل وصول می‌باشند و هر توضیحی که در متن آن تحت عنوان ضمانت و یا امانت درج شده باشد، مانع از وصول چک نمی‌شود.

– در مقابل چک‌هایی که در اختیار افراد قرار می‌دهید، از آن‌ها رسید با ذکر مشخصات کامل چک و امضا دریافت کنید.

– سعی کنید امضای روی اسناد و چک‌ها دارای نام و نام خانوادگی باشد.

– افراد کم‌سواد و بی‌سواد تا حد امکان از اشخاص امین و مورد اعتماد جهت تنظیم چک و هر‌گونه سند معتبر کمک بگیرند.

– مندرجات متن چک را به‌طور کامل در ته‌چک آن با همان خودکار یادداشت کنید.

– مراقب کسانی که با غضب عنوانی نظیر مأمور اداره اطلاعات، کارمند دادگستری و … به قصد کلاهبرداری به شما نزدیک می‌شوند، باشید و فریب آن‌ها را نخورید.

– به هر‌گونه پیشنهاد یا معامله خیلی خوب مشکوک باشید.

– پیشنهادهای تجاری گوناگون ارائه شده از سوی شرکت‌ها، موسسات و اشخاص را تا قبل از احراز هویت و اطمینان از قانونی بودن عملکردشان نپذیرید.
– اصالت شناسنامه را از ثبت احوال، اصالت مدارک تحصیلی را از مدرسه و دانشگاه و اصالت اسناد مالکیت را از ادارات ثبت اسناد و املاک استعلام کنید؛ مورد اخیر باید از طریق دفاتر رسمی ثبت اسناد صورت پذیرد.

– اسناد، اوراق بهادار، دسته‌چک،سرب‌رگ‌های اداری و مهر را روی میز کارتان و در محلی که افراد متفرقه به آن دسترسی دارند قرار ندهید.

– پس از اطلاع به مراجع قضایی و انتظامی و تشکیل پرونده، مراجع صدور اسناد و مدارک مفقود شده، نظیر بانک، اداره ثبت احوال و غیره را در جریان قرار دهید و مستندات خود مبنی بر اطلاع به این مراکز را جمع‌آوری کنید.

– اعتبار کدهای رهگیری را می‌توانید در «سامانه اطلاعات مدیریت معاملات املاک و مستغلات کشور» کنترل کنید. با وارد کردن کد ملی طرف قرارداد و کد رهگیری، متن قرارداد منعقد شده در اختیار شما قرار می‌گیرد. در صورتی که متن داده شده با متن قرارداد شما مطابقت دارد، کد معتبر است، در صورت عدم انطباق یا مشاهده پیغام خطا از طرف سامانه، کد رهگیری مشکل دارد و باید برای پیگیری به نگاهی که قرارداد را در آن منعقد کرده‌اید، مراجعه کنید.

– حتما قبل از پیش‌خرید ملک، قانون پیش‌فروش ساختمان را مطالعه کنید.
– سازندگان بیش از ده واحد مسکونی، باید برای انتشار آگهی پیش‌فروش، از سازمان‌های مسکن و شهرسازی استان مجوز داشته باشند؛ این مجوز را رویت کنید.
– حتما برای پیش‌خرید ملک، قرارداد را در بنگاه‌های معاملات ملکی دارای مجوز منعقد کنید و کد رهگیری معتبر دریافت کنید.

– اعتبار کد رهگیری را در «سامانه اطلاعات مدیریت معاملات املاک و مستغلات کشور» بررسی کنید که در مواردی که با کلاهبرداری، ملکی به چند نفر فروخته شده باشد، از نظر قضایی حق با کسی است که کد رهگیری معتبر دارد.
– اگر ملکی را خریداری می‌کنید که بیش از یک مالک دارد، هنگام عقد قرارداد باید تمامی مالکین آن حضور داشته باشند و قرارداد را امضا کنند در صورتی که مالکین به فرد دیگری وکالت داده باشند، وکالت‌نامه را به دقت مطالعه کنید و مطمئن شوید که به وکیل حق فروش ملک داده شده باشد.

– به پیامک‌هایی که از منابع ناشناس یا غیرمعتبر دریافت می‌نمایید، اعتماد نکنید.
– از انجام معامله‌های بزرگ در ساعات غیراداری یا چک‌های بانکی و حتی چک‌های رمزدار خودداری کنید، چون امکان استعلام از بانک وجود ندارد.

– اگر فرد یا شرکت مدعی رفع سوءاثر چک بتواند برای شما دسته چک بگیرد، قادر خواهد بود به نام شما دسته چکی نیز برای خود اخذ کند و با هویت شما و با استفاده از این دسته چک، اقدام به کلاهبرداری کلان نماید.

آب چایگزینی ننداره در مصرف آن صرفه‌جویی کنیم

۱ الی ۷ تیر ماه هفته صرفه‌جویی در مصرف آب – دفتر روابط عمومی و آموزش همگانی آب و فاضلاب شهری استان گیلان

ذخیره آب ذخیره زندگی