

Ενεργοποιούν τον μεταβολισμό



και εμποδίζουν τη συσσώρευση λίπους. Τι περιμένουμε; Γρήγορα στο πιάτο μας!

Καυτερή πιπεριά

Η καυτερή πιπεριά (γνωστή και ως τσίλι) περιέχει ως συστατικό τη λεγόμενη καψαϊκίνη, μια ουσία που έχει συνδεθεί με την ενίσχυση των καύσεων. Μάλιστα, έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση καυτερής πιπεριάς, καθώς και των παραγώγων της, όπως είναι η σος ταμπάσκο, μπορούν να οδηγήσουν σε αύξηση του μεταβολισμού ακόμα και 2 ώρες μετά το γεύμα. Η καυτερή πιπεριά θεωρείται ιδιαίτερα ωφέλιμη για όσους καταναλώνουν πολλά λιπαρά, αφού, βάσει ερευνών, όταν καταναλώνουμε καψαϊκίνη στο πλαίσιο μιας διατροφής πλούσιας σε λίπος, η δραστική αυτή ουσία μπορεί να ενισχύσει την οξείδωση του λίπους στον λιπώδη ιστό και να οδηγήσει σε μείωση του κοιλιακού λίπους.

Tip! Αν δεν έχετε ευαισθησία στο στομάχι και το έντερο, χρησιμοποιήστε την καυτερή πιπεριά στη μαγειρική σας, προσθέτοντάς την π.χ. στη σάλτσα για τα μακαρόνια ή την πίτσα σας.

Κάρι

Το κάρι φημίζεται για τις ευεργετικές του ιδιότητες όσον αφορά την ενίσχυση του μεταβολισμού. Η κουρκουμίνη, το κύριο συστατικό του, στο οποίο οφείλεται και το ζωηρό κίτρινο χρώμα του, πέραν της ιδιότητάς της ως χρωστικής ουσίας, φαίνεται πως μπορεί να συμβάλλει και στον περιορισμό της αποθήκευσης λίπους.

Tip! Προσθέστε κάρι σε κρέατα και ρύζι ή σε ριζότο με λαχανικά. Ταιριάζει επίσης σε σάλτσες έθνικ κουζίνας με ντομάτα, ενώ γνωστοί σεφ το συνδυάζουν με γάλα καρύδας.

Πράσινο τσάι

Την τελευταία δεκαετία το πράσινο τσάι έχει ανακηρυχτεί σε μέγα σύμμαχο του μεταβολισμού, ιδιότητα που φαίνεται πως έχει βάση, ωστόσο μάλλον δεν είναι τόσο έντονη, καθώς τα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι ναι μεν αυξάνει τον μεταβολισμό, αλλά σε μικρό βαθμό (περίπου 3-5%). Η συγκεκριμένη δράση του πράσινου τσαγιού αποδίδεται στις κατεχίνες που περιέχει, τα αντιοξειδωτικά δηλαδή συστατικά που φαίνεται πως εμπλέκονται στις διαδικασίες της λιπόλυσης και της θερμογένεσης.

Tip! Πέραν της δράσης του στον μεταβολισμό, το πράσινο τσάι μπορεί να σας βοηθήσει να αντικαταστήσετε θερμιδογόνα ροφήματα, αλλά και να σας ενυδατώσει, συμβάλλοντας έτσι σε μια συνολικά πιο ολιγοθερμιδική διατροφή.

Ξίδι

Επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι το ακετικό οξύ, το βασικό συστατικό του ξιδιού, μπορεί να συμβάλλει στην απώλεια λιπών στους ιστούς, κυρίως στην περιοχή της κοιλιάς.

Tip! Προσθέστε ξίδι στις σαλάτες και στα φαγητά σας (π.χ. όταν

πλάθετε κιμά για μπιφτέκια ή μέσα στις φακές), δοκιμάζοντας διάφορες ποικιλίες, από το κλασικό ξίδι μέχρι το λευκό ή το βαλσάμικο.