

Fat Burning Foods

Food's That Burn Fat Fast!



Grundlagen der Fettverbrennung

Wenn Sie übergewichtig sind, sind Sie kein schlechter Mensch. Sie sind einfach nur übergewichtig. Aber es ist wichtig, die überflüssigen Pfunde loszuwerden, damit Sie gut aussehen, sich gesünder fühlen und ein Gefühl von Stolz und Selbstwertgefühl entwickeln. Sobald Sie das Fett verloren haben, müssen Sie Ihr Gewicht halten.

In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie 10 Pfund pro Monat abnehmen können - ein schöner, sicherer Verlust von etwa zwei bis zweieinhalb Pfund pro Woche - und das schmerzlos. Sie werden sich zufriedener und energiegeladener fühlen als in der Vergangenheit, ohne sich entbehrungsreich zu fühlen.

Die meisten Amerikaner nehmen zu, weil sie die falschen Dinge essen. Der Schlüssel zum langfristigen Erfolg liegt darin, diese schlechten Essgewohnheiten zu ändern. Wissen - zusammen mit der richtigen Ernährung - ist der Schlüssel dazu. Als die Menschen in Höhlen lebten, wussten sie noch nichts über die Konservierung und Lagerung von Lebensmitteln. Sie verbrachten ihre gesamte wache Zeit und Energie mit der Jagd und dem Sammeln von Nahrung. Wenn sie etwas hatten, verschlangen sie es schnell. Anstatt Lebensmittel in Vorratskammern oder Schränken zu lagern, speicherten sie Energie in Form von Fett in ihrem Körper, um sie in Zeiten zu verbrennen, in denen es wenig oder nichts zu essen gab.

Jedes Jahr war es für sie unerlässlich, sich in den warmen Frühlings- und Sommermonaten eine gute Fettschicht zuzulegen. Nur so konnten sie ihr Überleben in den mageren und kalten Wintermonaten sichern. Und da die Frauen die Jungen zur Welt brachten, brauchten sie mehr Energie, um sich und ihre Babys zu ernähren, und das bedeutete, dass sie normalerweise schwerer waren.

Auch wenn wir nicht mehr in Höhlen leben, haben wir diesen grundlegenden Mechanismus der Fettspeicherung von unseren jagenden und sammelnden Vorfahren geerbt und beibehalten. Jeder von uns wird mit einer bestimmten Anzahl von Fettzellen geboren. Wie viele dieser Fettzellen Sie besitzen, hängt von Ihren Genen ab. Wenn Sie viele Fettzellen haben, waren Ihre Vorfahren vielleicht die größten Menschen im Stamm, und das war auch gut so, denn sie hatten die besten Überlebenschancen.

Fettzellen kann man nicht loswerden, aber - leider - kann man sie vermehren. Je nachdem, was Sie essen, wird Ihr Körper neue Fettzellen produzieren. Und wie die, mit denen Sie geboren wurden, gehen sie nie wieder weg. Das heißt aber nicht, dass Sie dazu verdammt sind, fett zu werden, wenn Sie einmal zugenommen haben. Es ist möglich, Fettzellen schrumpfen zu lassen. Das geschieht, wenn man abnimmt. Sie verbrennen das Fett, das in den großen Fettzellen gespeichert ist. Betrachten Sie sie als Luftballons. Die Verbrennung des Fettes in ihnen hat den gleichen Effekt wie das Ablassen der Luft aus einem Luftballon.

Ein gutes Abnehmprogramm erfordert eine gewisse Einschränkung der Nahrungsaufnahme, d. h. den Konsum von weniger Kalorien. Man verbrennt das Fett, indem man weniger Fett isst und sich mehr bewegt. Um einen lebenslangen Erfolg bei der Gewichtskontrolle zu gewährleisten, müssen Sie Ihre Ernährung so umstellen, dass Sie weniger Fett zu sich nehmen und trotzdem die Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Proteine, Fette und Kohlenhydrate erhalten, die Ihr Körper zum Gedeihen braucht. Extrem kalorienarme Diäten helfen Ihnen vielleicht, schnell Pfunde zu verlieren, aber auf lange Sicht werden sie zum Misserfolg führen.

Das liegt daran, dass der Mensch genetisch gegen Hunger geschützt ist. Bei Nahrungsknappheit verlangsamt unser Körper seinen Stoffwechsel und verbrennt weniger Energie, um am Leben zu bleiben.

Ein Teil unseres Gehirns, der Hypothalamus, sorgt dafür, dass wir unser Gewicht halten, indem er einen "Sollwert" festlegt. Das ist das Gewicht, bei dem wir uns wohlfühlen. Der Hypothalamus bestimmt diesen Punkt auf der Grundlage des gewohnten Verbrauchsniveaus. Er ist bestrebt, unser Gewicht konstant zu halten, selbst wenn dieser Punkt über dem Sollwert liegt.

Wenn wir unsere Nahrungsaufnahme drastisch einschränken, denkt das Gehirn, dass der Körper hungert, und in dem Bemühen, das Leben zu erhalten, verlangsamt es den Stoffwechsel. Bald purzeln die Pfunde nicht mehr.

Das führt dazu, dass wir hungrig werden und uns unwohl fühlen und dann mehr essen. Und dann scheitert die Diät. Wie kann man diese Verlangsamung des Stoffwechsels ausgleichen? Die Antwort ist, dass man die Zusammensetzung der Lebensmittel, die man isst, ändern muss. Sie müssen die Gesamtzahl der Kalorien reduzieren - das ist eine Grundvoraussetzung für die Gewichtsabnahme. Noch wichtiger ist es jedoch, den prozentualen Anteil von Fett an den Gesamtkalorien zu reduzieren.

So vermeiden Sie, dass Ihr Körper in Hungerpanik verfällt. Gleichzeitig reduzieren Sie die Fettmenge in Ihrer Nahrung und ersetzen sie durch sichere, kalorienarme und nährstoffreiche pflanzliche Lebensmittel. Dies wird Ihr Gehirn davon überzeugen, dass Ihr Körper alle Nährstoffe erhält, die er braucht.

Tatsächlich können Sie mehr essen und fühlen sich zufriedener, während Sie weniger Kalorien und Fette zu sich nehmen. Pflanzliche Lebensmittel werden im Magen langsam abgebaut, so dass Sie sich länger satt fühlen, und sie sind reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Kohlenhydraten und Eiweiß für Energie und Muskelaufbau. Auf diese Weise kann Ihr Körper das überschüssige gespeicherte Fett verbrennen.

Fettverbrennende Lebensmittel

Für jedes der folgenden Lebensmittel ist klinisch erwiesen, dass es die Gewichtsabnahme fördert. Diese Lebensmittel gehen einen Schritt weiter, als einfach nur kein Fett in Ihr System einzubringen - sie besitzen spezielle Eigenschaften, die Ihr System in Schwung bringen und Ihrem Körper helfen, ungesunde Pfunde wegzuschmelzen. Diese unglaublichen Lebensmittel können Ihren Appetit auf Junkfood unterdrücken und Ihren Körper mit sauberem Kraftstoff und effizienter Energie versorgen.

Sie können diese Lebensmittel in jeden vernünftigen Plan zur Gewichtsreduzierung einbeziehen. Sie geben Ihrem Körper den zusätzlichen Stoffwechselkick, den er braucht, um schnell abzunehmen. Ein vernünftiger Plan zum Abnehmen erfordert nicht weniger als 1.200 Kalorien pro Tag. Dr. Charles Klein empfiehlt jedoch, mehr als das zu konsumieren, wenn Sie es glauben können - 1.500 bis 1.800 Kalorien pro Tag. Seiner Meinung nach können Sie mit dieser Kalorienzufuhr noch recht effektiv abnehmen, ohne Ihre Gesundheit zu gefährden.

Der Hunger wird besser gestillt, wenn der Magen gefüllt ist. Die unten aufgeführten Lebensmittel schaffen das besser als alle anderen. Gleichzeitig sind sie reich an Nährstoffen und verfügen über besondere Fettschmelztalente.

Äpfel

Diese Wunder der Natur stehen zu Recht in dem Ruf, den Arzt fernzuhalten, wenn

man täglich eine isst. Und wie es scheint, können sie jetzt auch dabei helfen, das Fett wegzuschmelzen.

Zunächst einmal erhöhen sie den Blutzuckerspiegel auf sichere und sanfte Weise und halten ihn länger oben als die meisten Lebensmittel. In der Praxis führt dies dazu, dass man sich länger satt fühlt, so die Forscher.

Zweitens sind sie eine der reichhaltigsten Quellen für lösliche Ballaststoffe im Supermarkt. Diese Ballaststoffe beugen Heißhungerattacken vor, indem sie gefährliche Schwankungen des Blutzuckerspiegels verhindern, sagt Dr. James Anderson von der University of Kentucky's School of Medicine.

Ein durchschnittlich großer Apfel hat nur 81 Kalorien und enthält weder Natrium noch gesättigte Fettsäuren oder Cholesterin. Außerdem senkt er den Cholesterinspiegel im Blut und den Blutdruck und hat damit einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen.

Vollkornbrot

Sie brauchen keine Angst vor Brot zu haben. Nicht das Brot selbst, sondern die Butter, die Margarine oder der Frischkäse, mit denen es belegt ist, machen dick. Wir werden es so oft wie nötig sagen: Fett macht dick. Wenn Sie das nicht glauben, sollten Sie Folgendes bedenken: Ein Gramm Kohlenhydrate hat vier Kalorien, ein Gramm Eiweiß vier und ein Gramm Fett neun. Was davon macht also wirklich dick?

Brot, eine natürliche Quelle von Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten, ist für eine Diät geeignet. Der norwegische Wissenschaftler Dr. Bjarne Jacobsen fand heraus, dass Menschen, die täglich weniger als zwei Scheiben Brot essen, etwa 11 Pfund mehr wiegen als diejenigen, die viel Brot essen. Studien an der Michigan State University zeigen, dass einige Brotsorten tatsächlich den Appetit zügeln. Die Forscher verglichen Weißbrot mit dunklem, ballaststoffreichem Brot und stellten fest, dass Studenten, die täglich 12 Scheiben des dunklen, ballaststoffreichen Brotes aßen, weniger Hunger verspürten und in zwei Monaten fünf Pfund abnahmen. Andere, die Weißbrot aßen, waren hungriger, aßen mehr Dickmacher und verloren in dieser Zeit kein Gewicht.

Der Schlüssel liegt also im Verzehr von dunklem, reichhaltigem, ballaststoffreichem Brot wie Pumpernickel, Vollkornbrot, Mischkornbrot, Haferflocken und anderen. Eine durchschnittliche Scheibe Vollkornbrot enthält nur 60 bis 70 Kalorien, ist reich an komplexen Kohlenhydraten - dem besten und beständigsten Brennstoff, den Sie Ihrem Körper geben können - und liefert überraschend viel Eiweiß.

Kaffee

Vorsicht ist hier die Devise. Wir haben alle von den potenziellen Gefahren von Koffein gehört - einschließlich Angstzuständen und Schlaflosigkeit -, daher ist Mäßigung das A und O.

Das Koffein im Kaffee kann den Stoffwechsel ankurbeln. Laut Dr. Judith Stern von der Universität von Kalifornien in Davis ist es in Ernährungskreisen als Stoffwechselverstärker bekannt. Das macht Sinn, denn Koffein ist ein Stimulans. Studien zeigen, dass es dazu beitragen kann, dass Sie mehr Kalorien verbrennen als normal, vielleicht bis zu 10 Prozent mehr. Zur Sicherheit sollten Sie sich auf eine Tasse am Morgen und eine am Nachmittag beschränken. Geben Sie nur Magermilch dazu und versuchen Sie, auf Zucker zu verzichten - viele Menschen lernen auf diese Weise, ihn zu lieben.

Grapefruit

Es gibt einen guten Grund, warum dieses traditionelle Diätnahrungsmittel regelmäßig auf dem Speiseplan stehen sollte. Laut Dr. James Cerd von der Universität von Florida hilft sie, Fett und Cholesterin aufzulösen. Eine durchschnittlich große Grapefruit hat 74 Kalorien, liefert satte 15 Gramm Pektin (den speziellen Ballaststoff, der mit der Senkung von Cholesterin und Fett in Verbindung gebracht wird), enthält viel Vitamin C und Kalium und ist frei von Fett und Natrium.

Er ist reich an natürlicher Galakturonsäure, die seine Wirkung als Fett- und Cholesterinbekämpfer noch verstärkt. Der zusätzliche Nutzen ist die Unterstützung im Kampf gegen Atherosklerose (Arterienverkalkung) und die Entwicklung von Herzkrankheiten. Versuchen Sie, ihn mit Zimt statt mit Zucker zu bestreuen, um den säuerlichen Geschmack etwas zu mildern.

Senf

Probieren Sie die scharfe, würzige Sorte, die Sie in asiatischen Importgeschäften, Spezialgeschäften und exotischen Lebensmittelläden finden. Dr. Jaya Henry vom Oxford Polytechnic Institute in England fand heraus, dass die in mexikanischen, indischen und asiatischen Rezepten übliche Menge an scharfem Senf, etwa ein Teelöffel, den Stoffwechsel vorübergehend beschleunigt, so wie es auch Koffein und das Medikament Ephedrin tun.

"Aber Senf ist natürlich und völlig sicher", sagt Henry. "Man kann ihn jeden Tag verwenden, und er wirkt wirklich. Ich war schockiert, als ich entdeckte, dass er den Stoffwechsel für mehrere Stunden um 20 bis 25 Prozent beschleunigen kann." Dies kann dazu führen, dass der Körper pro 700 verbrauchte Kalorien 45 zusätzliche Kalorien verbrennt, sagt Dr. Henry.

Paprika

Scharfe, würzige Chilischoten fallen in dieselbe Kategorie wie scharfer Senf, sagt Henry. Er untersuchte sie unter den gleichen Bedingungen wie den Senf und sie wirkten genauso gut. Zu einer Mahlzeit mit insgesamt 766 Kalorien wurden lediglich drei Gramm Chilischoten hinzugefügt. Die stoffwechselanregenden Eigenschaften der Chilischoten wirkten wie ein Zauber und führten zu dem, was Henry einen diätbedingten thermischen Effekt nennt. Es braucht nicht viel, um diesen Effekt zu erzielen. Die meisten Salsa-Rezepte verlangen vier bis acht Chilis - das ist nicht viel. Paprika ist erstaunlich reich an den Vitaminen A und C, enthält viel Kalzium, Phosphor, Eisen und Magnesium, ist reich an Ballaststoffen, fettfrei, natriumarm und hat nur 24 Kalorien pro Tasse.

Kartoffeln

Das soll wohl ein Scherz sein, oder? Falsch. Kartoffeln haben den gleichen "Dickmacher"-Ruf wie Brot, und das ist ungerecht. Dr. John McDougal, Leiter der Klinik für Ernährungsmedizin am St. Helena Hospital in Deer Park, Kalifornien, sagt:

"Die Kartoffel ist ein hervorragendes Lebensmittel, um schnell abzunehmen, denn sie hat 0,6 Kalorien pro Gramm oder

etwa 85 Kalorien pro Kartoffel". Sie sind eine gute Quelle für Ballaststoffe und Kalium, senken den Cholesterinspiegel und schützen vor Schlaganfällen und Herzkrankheiten. Die Zubereitung und der Belag sind entscheidend. Verzichteten Sie auf Butter, Milch und saure Sahne, sonst wird es zu viel. Entscheiden Sie sich stattdessen für Joghurt.

Reis

Ein ganzer Plan zur Gewichtsreduzierung, einfach die Reisdiet genannt, wurde von Dr. William Kempner an der Duke University in Durham, North Carolina, entwickelt. Bei dieser Diät, die auf die 1930er Jahre zurückgeht, ist Reis das Grundnahrungsmittel. Später mischt man nach und nach verschiedene Obst- und Gemüsesorten hinzu.

Sie führt zu erstaunlichen Gewichtsverlusten und medizinischen Ergebnissen. Es hat sich gezeigt, dass die Diät Nierenleiden und Bluthochdruck umkehren und heilen kann. Eine Tasse gekochter Reis (150 Gramm) enthält etwa 178 Kalorien - etwa ein Drittel der Kalorienmenge, die in einer entsprechenden Menge Rindfleisch oder Käse enthalten ist. Und denken Sie daran: Vollkornreis ist viel gesünder als weißer Reis.

Suppen

Suppe ist gut für Sie! Vielleicht nicht die Dosensuppe aus dem Supermarkt, aber die altmodische, selbstgemachte Suppe fördert die Gewichtsabnahme. Eine Studie von Dr. John Foreyt vom Baylor College of Medicine in Houston, Texas, ergab, dass Diätwillige, die vor dem Mittag- und Abendessen eine Schüssel Suppe aßen, mehr Gewicht verloren als Diätwillige, die dies nicht taten. Je mehr Suppe sie aßen, desto mehr Gewicht verloren sie sogar. Und Suppenesser neigen dazu, das Gewicht länger zu halten.

Natürlich spielt die Art der Suppe, die Sie essen, eine Rolle. Cremesuppen oder Suppen aus Rind- oder Schweinefleisch sind nicht die beste Wahl. Aber hier ist ein tolles Rezept: Schneiden Sie drei große Zwiebeln, drei Karotten, vier Stangen Sellerie, eine Zucchini und einen gelben Kürbis in Scheiben. In einen Kessel geben. Drei Dosen zerdrückte Tomaten, zwei Päckchen natriumarme Hühnerbrühe, drei Dosen Wasser und eine Tasse Weißwein (optional) hinzufügen. Estragon, Basilikum, Oregano, Thymian und Knoblauchpulver hinzufügen. Aufkochen und dann eine Stunde lang köcheln lassen. Für sechs Personen.

Spinat

Laut Dr. Richard Shekelle, einem Epidemiologen an der Universität von Texas, wusste Popeye wirklich, wovon er sprach. Spinat hat die Fähigkeit, den Cholesterinspiegel zu senken, den Stoffwechsel anzukurbeln und Fett zu verbrennen. Mit seinem hohen Gehalt an Eisen, Beta-Carotin und den Vitaminen C und E liefert er die meisten der benötigten Nährstoffe.

Tofu

Über dieses gesunde Lebensmittel aus Asien kann man gar nicht genug sagen. Es wird auch Sojabohnenquark genannt und ist im Grunde geschmacksneutral, so dass sich jedes Gewürz oder jeder Geschmack, den Sie hinzufügen, gut mit ihm vermischt. Ein 2½-Zoll-Quadrat hat 86 Kalorien und neun Gramm Eiweiß. (Experten empfehlen eine Aufnahme von etwa 40 Gramm pro Tag.) Tofu enthält Kalzium und Eisen, fast kein Natrium und kein einziges gesättigtes Fett. Er bringt Ihren Stoffwechsel auf Hochtouren und senkt sogar den Cholesterinspiegel. Es gibt verschiedene Sorten: Die festeren Tofusorten eignen sich gut zum Anbraten oder zum Verfeinern von Suppen und Soßen, die weicheren zum Pürieren, Hacken und Beifügen zu Salaten.

Potente Lebensmittel

Es wäre unrealistisch zu glauben, Sie könnten mit einer Handvoll Lebensmittel erfolgreich abnehmen und gleichzeitig genießen, was Sie essen, egal wie köstlich, nahrhaft und befriedigend sie auch sein mögen. Deshalb fügen wir eine zusätzliche Liste von fettbekämpfenden Lebensmitteln hinzu, die Sie zusammen mit den im letzten Abschnitt erwähnten großartigen Lebensmitteln essen können.

Sie verleihen jeder Mahlzeit einen anderen Geschmack und eine andere Textur und liefern eine breite Palette an Vitaminen, Mineralien, Proteinen und anderen wichtigen Nährstoffen. Natürlich ist jedes einzelne Produkt reich an Ballaststoffen, fettarm und unbedenklich in Bezug auf den Natriumgehalt. Viele haben die Knusprigkeit und den Geschmack, den wir uns bei Snacks und Knabbereien wünschen. Wenn Sie wie die meisten von uns sind, haben Sie vielleicht eine echte Gewohnheit, Junk Food zu naschen - eine Gewohnheit, die Sie ändern müssen, um abzunehmen. Viele der in diesem Abschnitt aufgeführten Lebensmittel können einen würdigen Ersatz darstellen.

Gerste

Dieses sättigende Getreide schneidet im Vergleich zu Reis und Kartoffeln gut ab. Es hat 170 Kalorien pro gekochter Tasse, einen beachtlichen Gehalt an Eiweiß und Ballaststoffen und relativ wenig Fett. Römische Gladiatoren aßen dieses Getreide regelmäßig zur Stärkung und beschwerten sich sogar, wenn sie Fleisch essen mussten.

Studien an der Universität von Wisconsin zeigen, dass Gerste den Cholesterinspiegel um bis zu 15 Prozent senkt und starke krebshemmende Wirkstoffe enthält. Israelische Wissenschaftler sagen, dass sie Verstopfung besser heilt als Abführmittel - und das kann auch die Gewichtsabnahme fördern. Verwenden Sie ihn als Ersatz für Reis in Salaten, Pilaw oder Füllungen, oder geben Sie ihn zu Suppen und Eintöpfen. Sie können ihn auch mit Reis mischen, um eine interessante Textur zu erhalten. Zu Mehl gemahlen ergibt es ausgezeichnete Brote und Muffins.

Bohnen

Bohnen sind eine der besten Quellen für pflanzliches Eiweiß. Erbsen, Bohnen und Kichererbsen werden unter dem Begriff Hülsenfrüchte zusammengefasst. Die meisten gewöhnlichen Bohnen haben 215 Kalorien pro gekochter Tasse (Limabohnen bis zu 260). Sie enthalten das meiste Eiweiß und das wenigste Fett von allen Lebensmitteln und sind reich an Kalium, aber arm an Natrium.

Pflanzliches Eiweiß ist unvollständig, was bedeutet, dass Sie etwas hinzufügen müssen, um es zu vervollständigen. Kombinieren Sie Bohnen mit einem Vollkorngetreide - Reis, Gerste, Weizen, Mais -, um die notwendigen Aminosäuren für ein vollständiges Protein zu erhalten. So erhalten Sie das gleiche hochwertige Eiweiß wie bei Fleisch mit nur einem Bruchteil des Fetts.

Studien an der Universität von Kentucky und in den Niederlanden zeigen, dass der regelmäßige Verzehr von Bohnen den Cholesterinspiegel senken kann. Die häufigste Beschwerde über Bohnen ist, dass sie Blähungen verursachen. Nach Angaben des US-Landwirtschaftsministeriums (USDA) lässt sich dieses Problem folgendermaßen eindämmen: Vor dem Kochen die Bohnen abspülen und Fremdkörper entfernen, in einen Kessel geben und mit kochendem Wasser bedecken, vier Stunden oder länger einweichen, alle Bohnen, die an der Oberfläche schwimmen, entfernen und die Bohnen dann in frischem Wasser kochen.

Beeren

Dies ist das perfekte Lebensmittel zum Abnehmen. Beeren enthalten natürlichen Fruchtzucker, der das Verlangen nach Süßem stillt, und genügend Ballaststoffe, so dass Sie weniger Kalorien aufnehmen. Britische Forscher fanden heraus, dass der hohe Gehalt an unlöslichen Ballaststoffen in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten die Aufnahme von Kalorien aus Lebensmitteln so weit reduziert, dass der Gewichtsverlust gefördert wird, ohne die Ernährung zu beeinträchtigen.

Beeren sind eine gute Quelle für Kalium, das bei der Kontrolle des Blutdrucks helfen kann. Brombeeren haben 74 Kalorien pro Tasse, Blaubeeren 81, Himbeeren 60 und Erdbeeren 45. Lassen Sie also Ihrer Fantasie freien Lauf und genießen Sie die Beere Ihrer Wahl.

Brokkoli

Laut einer aktuellen Umfrage ist Brokkoli das Lieblingsgemüse der Amerikaner. Kein Wunder. Eine Tasse gekochter Brokkoli hat nur 44 Kalorien. Er liefert eine erstaunliche Menge an Nährstoffen und gilt als das beste Gemüse zur Krebsbekämpfung. Er enthält kein Fett, viele Ballaststoffe, krebsbekämpfende Chemikalien namens Indole, Karotin, das 21-fache der RDA an Vitamin C und Kalzium. Wenn Sie Brokkoli kaufen, achten Sie auf die Farbe. Die winzigen Blümchen sollten sattgrün und nicht vergilbt sein. Die Stiele sollten fest sein.

Buchweizen

Es eignet sich hervorragend für Pfannkuchen, Brote, Müsli, Suppen oder als eigenständiges Getreidegericht, das allgemein Kascha genannt wird. Er hat 155 Kalorien pro gekochter Tasse. Forschungen des All India Institute of Medical Sciences haben ergeben, dass eine Ernährung mit Buchweizen zu einer ausgezeichneten Blutzuckerregulierung, Resistenz gegen Diabetes und zu niedrigeren Cholesterinwerten führt. Sie kochen Buchweizen auf die gleiche Weise wie Reis oder Gerste. Bringen Sie zwei bis drei Tassen Wasser zum Kochen, fügen Sie das Getreide hinzu, decken Sie die Pfanne ab, drehen Sie die Hitze herunter und köcheln Sie 20 Minuten oder bis das Wasser aufgesogen ist.

Kraut

Dieses osteuropäische Grundnahrungsmittel ist ein wahres Wundermittel. Eine Tasse gekochter Kohlschnitzel hat nur 33 Kalorien, und der Nährwert bleibt erhalten, egal wie lange man ihn kocht. Der Verzehr von rohem Kohl (18 Kalorien pro Tasse), gekochtem Sauerkraut (27 Kalorien pro abgetropfter Tasse) oder Krautsalat (die Kalorien hängen vom Dressing ab) reicht aus, um sich einmal pro Woche vor Darmkrebs zu schützen. Und es kann ein Lebensmittel sein, das die Langlebigkeit erhöht.

Erhebungen in den Vereinigten Staaten, Griechenland und Japan zeigen, dass Menschen, die viel davon essen, am wenigsten Darmkrebs haben und insgesamt die niedrigsten Sterberaten aufweisen.

Karotten

Welche Liste von gesundheitsfördernden, fettbekämpfenden Lebensmitteln wäre vollständig ohne Bugs

Bunnys Liebling? Eine mittelgroße Karotte hat etwa 55 Kalorien und ist ein wahres Kraftpaket an Nährstoffen. Die orange Farbe stammt von Beta-Carotin, einem starken krebsvorbeugenden Nährstoff (Provitamin A). Schneiden Sie sie und mischen Sie sie mit Nudeln, reiben Sie sie in Reis oder fügen Sie sie zu einem Pfannengericht hinzu. Kombinieren Sie sie mit Pastinaken, Orangen, Rosinen, Zitronensaft, Hühnchen, Kartoffeln, Brokkoli oder Lammfleisch, um schmackhafte Gerichte zu kreieren. Würzen Sie sie mit Estragon, Dill, Zimt oder Muskatnuss. Geben Sie fein gehackte Karotten in Suppen und Spaghettisauce - sie verleihen eine natürliche Süße, ohne dass Zucker hinzugefügt werden muss.

Huhn

Weißes Fleisch enthält 245 Kalorien pro Unze, dunkles Fleisch 285. Es ist eine ausgezeichnete Quelle für Eiweiß, Eisen, Niacin und Zink. Gehäutetes Hühnerfleisch ist am gesündesten, aber die meisten Experten empfehlen, mit dem Entfernen der Haut bis nach dem Kochen zu warten, da die Haut das Fleisch beim Kochen feucht hält.

Mais

Es ist eigentlich ein Getreide - kein Gemüse - und ein weiteres Lebensmittel, das einen schlechten Ruf hat. Die Leute denken, dass es ernährungsphysiologisch wenig zu bieten hat, aber das stimmt einfach nicht. Eine Tasse gekochte Kerne enthält 178 Kalorien. Sie enthalten gute Mengen an Eisen, Zink und Kalium, und laut Forschern der Universität von Nebraska liefern sie auch hochwertige Proteine. Die Tarahumara-Indianer in Mexiko essen Mais, Bohnen und kaum etwas anderes. Dr. Virgil Brown von der Mount Sinai School of Medicine in New York weist darauf hin, dass ein hoher Cholesterinspiegel und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei ihnen fast nicht vorkommen.

Hüttenkäse

Wenn wir schon über das Abnehmen und fettreduzierte Lebensmittel sprechen, müssen wir auch Hüttenkäse erwähnen. Fettarmer (2 %) Hüttenkäse hat 205 Kalorien pro Tasse und ist bewundernswert fettarm, liefert aber gleichzeitig beachtliche Mengen an Kalzium und dem B-Vitamin Riboflavin. Würzen Sie ihn mit Gewürzen wie Dill oder frischem Gartengemüse wie Frühlingszwiebeln und Schnittlauch, um ihn aufzupeppen.

Wenn Sie es süßer mögen, fügen Sie Rosinen oder einen der Fruchtaufstriche ohne Zuckerzusatz hinzu. Sie können Hüttenkäse auch zum Kochen, Backen, für Füllungen und Dips verwenden, wo Sie sonst saure Sahne oder Frischkäse verwenden würden.

Feigen

Ballaststoffreiche Feigen haben mit 37 Kalorien pro mittlerer roher Feige (Durchmesser 2,25") und 48 Kalorien pro getrockneter Feige wenig Kalorien. Eine kürzlich vom USDA durchgeführte Studie hat gezeigt, dass sie zu einem Sättigungsgefühl beitragen und übermäßiges Essen verhindern. Die Probanden beklagten sich sogar darüber, dass sie zu viel essen sollten, wenn sie eine Diät mit mehr Feigen erhielten als eine ähnliche Diät mit der gleichen Kalorienzahl.

Servieren Sie sie mit anderen Früchten und Käsesorten. Oder pochieren Sie sie in Fruchtsaft und servieren Sie sie warm oder kalt. Sie können sie mit mildem Weißkäse füllen oder pürieren, um sie als Füllung für Kekse und kalorienarmes Gebäck zu verwenden.

Fisch

Der gesundheitliche Nutzen von Fisch ist größer, als sich Experten vorstellen können - und sie haben ihn immer als gesundes Lebensmittel betrachtet. Der Kaloriengehalt einer durchschnittlichen Portion Tiefseefisch reicht von 90 Kalorien bei Abalone bis zu 236 Kalorien bei Hering.

In Wasser abgepackter Thunfisch hat beispielsweise 154 Kalorien. Es ist schwer, mit Meeresfrüchten zuzunehmen.

Bereits 1985 zeigten Artikel im New England Journal of Medicine einen eindeutigen Zusammenhang zwischen regelmäßigem Fischverzehr und niedrigeren Raten von Herzkrankheiten. Der Grund dafür ist, dass die Öle im Fisch das Blut verdünnen, den Blutdruck senken und den Cholesterinspiegel verringern.

Dr. Joel Kremer vom Albany Medical College in New York entdeckte, dass die tägliche Einnahme von Fischöl die Entzündungen und steifen Gelenke bei rheumatoider Arthritis deutlich linderte.

Grüne

Die Rede ist von Mangold, Chicorée, Rüben, Grünkohl, Senf, Mangold und Kohlrabi. Sie alle gehören zur gleichen Familie wie Spinat, und das ist einer der Superstars. Man kann sich noch so sehr anstrengen, eine Tasse einfaches gekochtes Grünzeug enthält nicht mehr als 50 Kalorien. Es ist reich an Ballaststoffen, enthält die Vitamine A und C und ist fettfrei. Sie können es in Salaten, Suppen, Aufläufen oder anderen Gerichten verwenden, für die Sie normalerweise Spinat verwenden würden.

Kiwi

Mit nur 46 Kalorien pro Frucht ist diese aus Neuseeland stammende Frucht ein süßer Genuss. Chinesische Gesundheitsbehörden loben die schmackhafte Frucht für ihren hohen Vitamin-C-Gehalt und ihr Kalium. Im Kühlschrank hält sie sich problemlos bis zu einem Monat. Die meisten Menschen mögen sie geschält, aber auch die flaumige Schale ist essbar.

Lauch

Diese Mitglieder der Zwiebelfamilie sehen aus wie riesige Frühlingszwiebeln und sind genauso gesund und schmackhaft wie ihre bekannteren Verwandten. Mit nur 32 Kalorien pro gekochter Tasse sind sie so gut wie kalorienfrei.

Sie können halbierten Lauch pochieren oder anbraten und dann in Vinaigrette marinieren oder mit Romano-Käse, feinem Senf oder Kräutern würzen. Sie geben auch eine gute Suppe ab.

Kopfsalat

Die meisten Menschen denken, dass Salat ernährungsphysiologisch wertlos ist, aber nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Sie können ihn nicht aus Ihren Abnehmplänen streichen, nicht bei 10 Kalorien pro Tasse rohem Römersalat. Für so wenig Kalorien bietet er eine Menge an sättigendem Volumen. Außerdem ist er voll von Vitamin C. Verwenden Sie nicht nur Eisbergsalat, sondern auch Boston, Bibb und Cos-Variationen oder versuchen Sie es mit Brunnenkresse, Rucola, Radicchio, Löwenzahn, Portulak und sogar Petersilie, um Ihre Salate aufzupeppen.

Melonen

Das ist großer Geschmack und großer Nährwert in einem kalorienarmen Paket! Eine Tasse Cantaloupe-Kugeln hat 62 Kalorien, eine Tasse Casaba-Kugeln hat 44 Kalorien, eine Tasse Honigmelone-Kugeln hat 62 Kalorien und eine Tasse Wassermelone-Kugeln hat 49 Kalorien.

Sie haben mit den höchsten Ballaststoffgehalt aller Lebensmittel und sind köstlich. Dazu kommen noch beachtliche Mengen an Vitamin A und C sowie satte 547 mg Kalium in dieser Tasse Melone, und schon haben Sie ein unvergleichliches, fettverbrennendes Gesundheitsnahrungsmittel.

Hafer

Eine Tasse Haferflocken oder Haferkleie hat nur 110 Kalorien. Und Hafer hilft Ihnen beim Abnehmen. Die Probanden der bahnbrechenden 12-Jahres-Studie von Dr. James Anderson an der Universität von Kentucky verloren in zwei Monaten drei Pfund, indem sie einfach 100 Gramm Haferkleie zu ihrer täglichen Nahrung hinzufügten und sonst nichts. Erwarten Sie aber nicht, dass Hafer allein Wunder bewirkt - für eine umfassende Gesundheit müssen Sie sich ausgewogen ernähren.

Zwiebeln

Geschmackvoll, aromatisch, preiswert und kalorienarm - Zwiebeln verdienen einen festen Platz in Ihrer Ernährung. Eine Tasse gehackte rohe Zwiebeln hat nur 60 Kalorien, und eine rohe mittelgroße Zwiebel (2,15" Durchmesser) hat nur 42 Kalorien. Sie regulieren den Cholesterinspiegel, verdünnen das Blut, schützen vor Cholesterin und können allergischen Reaktionen entgegenwirken. Vor allem aber schmecken Zwiebeln gut und sind gut für Sie.

Teilweise kochen, schälen und backen, mit Olivenöl und Zitronensaft begießen. Oder sie in Weißwein und Basilikum anbraten und dann auf Pizza verteilen. Oder sie in Sherry braten und über der Pasta servieren.

Nudeln

Die Italiener hatten die ganze Zeit Recht. Eine Tasse gekochte Pasta (ohne schwere Soße) hat nur 155 Kalorien und entspricht der Beschreibung eines perfekten stärkehaltigen Grundnahrungsmittels. Eine Analyse des American Institute of Baking zeigt, dass Nudeln reich an sechs Mineralien sind, darunter Mangan, Eisen, Phosphor, Kupfer, Magnesium und Zink. Achten Sie auch auf Vollkornnudeln, die noch gesünder sind.

Süßkartoffeln

Sie können eine Mahlzeit aus ihnen zubereiten, ohne dass Sie sich Sorgen machen müssen, ein Pfund zuzunehmen - und Sie werden sicher nicht mit einem Hungergefühl vom Tisch weggehen. Jede Süßkartoffel hat etwa 103 Kalorien. Ihr

cremig-oranges Fruchtfleisch ist eine der besten Vitamin-A-Quellen, die man zu sich nehmen kann.

Man kann sie backen, dämpfen oder in der Mikrowelle zubereiten. Oder sie in Aufläufe, Suppen und andere Gerichte geben. Mit Zitronensaft oder Gemüsebrühe anstelle von Butter würzen.

Tomaten

Eine mittelgroße Tomate (2,5" Durchmesser) hat nur etwa 25 Kalorien. Diese Gartenköstlichkeiten sind fett- und natriumarm, enthalten viel Kalium und sind reich an Ballaststoffen. Eine Untersuchung der Harvard Medical School ergab, dass die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu sterben, bei denjenigen am geringsten ist, die jede Woche Tomaten (oder Erdbeeren) essen. Nicht zu vergessen sind Tomaten in Dosen, geschälte, ganze oder gedünstete Tomaten. Sie verleihen Soßen, Aufläufen und Suppen einen großartigen Geschmack und bewahren gleichzeitig ihren guten Nährwert und ihren niedrigen Kaloriengehalt. Sogar eine einfache Spaghettisauce ist ein fettverbrennendes Schnäppchen, wenn sie über Nudeln serviert wird.

Türkei

Danken Sie den Pilgern, die die wunderbare Tradition des Thanksgiving-Truthahns begründet haben. Zufälligerweise ist dieses als Fleisch getarnte gesunde Lebensmittel das ganze Jahr über gut für die Gewichtskontrolle.

Eine Portion von vier Unzen gebratenem Truthahn mit weißem Fleisch hat 177 Kalorien, mit dunklem Fleisch 211. Leider sind sich viele Leute immer noch nicht der Vielseitigkeit und des Geschmacks von Putenhackfleisch bewusst. Alles, was Hamburger können, kann Truthahnhackfleisch mindestens genauso gut, von herkömmlichen Burgern über Spaghettisauce bis hin zu Hackbraten.

Manche Putenhackfleischsorten enthalten Haut, die den Fettgehalt leicht erhöht. Wenn Sie das Fleisch wirklich mager halten wollen, entscheiden Sie sich für Brusthackfleisch. Da dieses jedoch kein zusätzliches Fett enthält, müssen Sie Füllstoffe hinzufügen, damit die Burger oder der Hackbraten zusammenhalten. Vier Unzen Putenhackfleisch haben etwa 170 Kalorien und neun Gramm Fett - etwa so viel wie 2,5 Teelöffel Butter oder Margarine. Unglaublich, aber die gleiche Menge normales Rinderhackfleisch (21 % Fett) hat 298 Kalorien und 23 Gramm Fett.

Der Kauf von Truthahn ist einfach geworden. Es ist nicht mehr notwendig, einen ganzen Vogel zu kaufen, es sei denn, man möchte es. Gemahlener Truthahn ist frisch oder gefroren erhältlich, ebenso wie einzelne Teile des Vogels, darunter Keulen, Schenkel, Brüste und Koteletts.

Joghurt

Die fettfreie Variante des Naturjoghurts hat 120 Kalorien pro Becher, die fettarme 144. Er liefert viel Eiweiß und ist, wie alle Milchprodukte, reich an Kalzium und enthält Zink und Riboflavin. Joghurt eignet sich gut als Frühstücksnahrung - schneiden Sie eine Banane hinein und fügen Sie das Müsli Ihrer Wahl hinzu.

Sie können ihn auch für andere Zubereitungsarten verwenden - für Soßen, Suppen, Dips, Beläge, Füllungen und Aufstriche. In vielen Abteilungen für

Küchengeräte gibt es sogar einen einfachen Trichter für die Herstellung von Joghurtkäse.

Joghurt kann in einer Vielzahl von Gerichten schwere Sahne und Vollmilch ersetzen und so eine Menge Fett und Kalorien einsparen. Sie können die Hälfte oder alle fetthaltigen Zutaten ersetzen. Seien Sie kreativ. Kombinieren Sie zum Beispiel Joghurt, Knoblauchpulver, Zitronensaft, einen Schuss Pfeffer und Worcestershire-Soße und verwenden Sie es als Topping für eine Ofenkartoffel, anstatt fettreiche saure Sahne aufzutragen.

Supermärkte und Naturkostläden bieten eine Vielzahl von Joghurts an, viele mit Frucht- und Zuckerzusatz. Um den Kalorien- und Fettgehalt zu kontrollieren, kaufen Sie fettarmen Joghurt und fügen Sie selbst Obst hinzu. Apfelbutter oder Fruchtaufstriche mit wenig oder gar keinem Zuckerzusatz sind eine hervorragende Möglichkeit, normalen Joghurt in eine köstliche Süßigkeit zu verwandeln.