

Fat Burning Foods

Food's That Burn Fat Fast!



Nozioni di base sulla combustione dei grassi

Se sei in sovrappeso, non sei una cattiva persona. Sei semplicemente in sovrappeso. Ma è importante perdere i chili di troppo per avere un bell'aspetto, sentirsi più sani e sviluppare un senso di orgoglio e autostima. Una volta che hai perso il grasso, dovrai mantenere il tuo peso.

In questo libretto, scoprirai come perdere 10 chili al mese - una bella e sicura perdita di circa due o due chili e mezzo a settimana - in modo indolore. Ti sentirai soddisfatto e più energico che in passato senza sentirti privato.

La maggior parte degli americani mette su chili di troppo mangiando le cose sbagliate. Cambiare queste cattive abitudini alimentari è la chiave del successo a lungo termine. La conoscenza - insieme al cibo giusto - è la chiave. Quando gli uomini vivevano nelle caverne, non sapevano nulla su come conservare e conservare il cibo. Trascorrevano tutto il loro tempo di veglia e le loro energie a cacciare e raccogliere il cibo. Quando lo avevano, lo divoravano velocemente. Invece di conservare il cibo nelle dispense o negli armadi, immagazzinavano energia nei loro corpi sotto forma di grasso da bruciare nei periodi in cui c'era poco o niente da mangiare.

Ogni anno, era assolutamente vitale per loro mettere su un buon strato di grasso durante lo sprint caldo e i mesi estivi. Era l'unico modo per garantire la loro sopravvivenza durante i mesi invernali, magri e meschini. E poiché le donne portavano i piccoli, avevano bisogno di più energia per sostenere se stesse e i loro bambini, e questo significava che di solito erano più pesanti.

Anche se non viviamo più nelle caverne, abbiamo ereditato e mantenuto questo meccanismo di base per lo stoccaggio del grasso dai nostri antenati cacciatori e raccoglitori. Ognuno di noi nasce con un certo numero di cellule di grasso. Quante di queste cellule di grasso si possiedono dipende dalla genetica. Se hai molte cellule di grasso, forse i tuoi antenati erano le persone più grandi della tribù, il che era una buona cosa perché avevano le migliori possibilità di sopravvivenza.

Non ci si può mai sbarazzare delle cellule di grasso, ma - sfortunatamente - si può aggiungere ad esse. A seconda di quello che mangi, il tuo corpo produrrà nuove cellule di grasso. E come quelle con cui sei nato, non vanno mai via. Questo non significa che sei condannato ad essere grasso quando metti su chili in più. È possibile ridurre le cellule di grasso. È quello che succede quando si perde peso. Si brucia il grasso immagazzinato in quelle grandi cellule grasse.

Pensate a loro come a dei palloncini. Bruciare il grasso al loro interno ha lo stesso effetto di far uscire l'aria da un palloncino.

Un buon programma di perdita di peso richiede una certa quantità di restrizione dell'assunzione - il consumo di meno calorie. Si brucia il grasso mangiando meno grassi e diventando più attivi. Per garantire una vita di successo nel controllo del peso, devi cambiare il tipo di alimenti che mangi, in modo da ingerire meno grassi e ottenere comunque le vitamine, i minerali, gli oligoelementi, le proteine, i grassi e i carboidrati di cui il tuo corpo ha bisogno per prosperare. Le diete estremamente ipocaloriche possono aiutarvi a perdere chili velocemente, ma a lungo andare vi porteranno al fallimento. Questo perché gli esseri umani sono geneticamente protetti contro la fame. Durante le carenze di cibo, il nostro corpo rallenta il metabolismo e brucia meno energia per poter rimanere in vita.

Una parte del nostro cervello chiamata ipotalamo ci mantiene su un peso uniforme creando un "set point". Questo è il peso in cui ci sentiamo a nostro agio. L'ipotalamo determina questo punto in base al livello di consumo a cui è abituato. Cerca di mantenere il nostro peso costante, anche se questo punto è superiore a quello che dovrebbe essere.

Quando riduciamo drasticamente l'assunzione di cibo, il cervello pensa che il corpo stia morendo di fame e, nel tentativo di preservare la vita, rallenta il metabolismo. Presto i chili smettono di venire via.

Di conseguenza, cresciamo affamati e a disagio e quindi mangiamo di più. E poi la dieta fallisce. Come si può compensare questo rallentamento metabolico? La risposta è che devi cambiare la composizione nutrizionale degli alimenti che mangi. Dovrete ridurre le calorie totali - questo è assolutamente fondamentale per la perdita di peso. Più importante, però, è ridurre la percentuale di calorie totali che ricevi dai grassi.

Così eviterai il panico da fame nel tuo sistema. Allo stesso tempo, riduci la quantità di grasso nel tuo cibo, sostituendolo con cibi vegetali sicuri, a basso contenuto calorico e ricchi di nutrienti. Questo convincerà il tuo cervello che il tuo corpo sta ricevendo tutto il nutrimento di cui ha bisogno.

Infatti, sarai in grado di mangiare più cibo e sentirti più soddisfatto pur consumando meno calorie e grassi. Gli alimenti vegetali si scompongono lentamente nello stomaco, facendoti sentire pieno più a lungo, e sono ricchi di vitamine, minerali, oligoelementi, carboidrati e proteine per l'energia e la costruzione dei muscoli. Questo permette al tuo corpo di bruciare il grasso immagazzinato in eccesso.

Cibi che bruciano i grassi

Ognuno dei seguenti alimenti è clinicamente provato per promuovere la perdita di peso. Questi alimenti vanno un passo oltre la semplice aggiunta di grasso al tuo sistema - possiedono proprietà speciali che aggiungono zip al tuo sistema e aiutano il tuo corpo a sciogliere i chili malsani. Questi incredibili alimenti possono sopprimere il tuo appetito per il cibo spazzatura e mantenere il tuo corpo in funzione senza problemi con carburante pulito ed energia efficiente.

È possibile includere questi alimenti in qualsiasi piano di perdita di peso ragionevole. Danno al tuo corpo la spinta metabolica extra di cui ha bisogno per dimagrire rapidamente. Un piano di perdita di peso ragionevole richiede non meno di 1.200 calorie al giorno. Ma il Dr. Charles Klein raccomanda di consumarne di più, se riesci a crederci - da 1.500 a 1.800 calorie al giorno. Dice che si può ancora perdere peso in modo abbastanza efficace a quel livello di assunzione senza mettere in pericolo la propria salute.

La fame viene soddisfatta più completamente riempiendo lo stomaco. Oncia per oncia, gli alimenti elencati qui sotto lo fanno meglio di qualsiasi altro. Allo stesso tempo, sono ricchi di nutrienti e possiedono un talento speciale per sciogliere i grassi.

Mele

Queste meraviglie della natura meritano la loro reputazione di tenere lontano il medico quando ne mangi una al giorno. E ora, a quanto pare, possono aiutarti a sciogliere anche il grasso.

Prima di tutto, elevano i livelli di glucosio (zucchero) nel sangue in modo sicuro e delicato e li mantengono più a lungo della maggior parte degli alimenti. L'effetto pratico di questo è quello di lasciarti soddisfatto più a lungo, dicono i ricercatori.

In secondo luogo, sono una delle fonti più ricche di fibre solubili del supermercato. Questo tipo di fibra previene i morsi della fame, proteggendo da pericolose oscillazioni o cali del livello di zucchero nel sangue, dice il dottor James Anderson della Scuola di Medicina dell'Università del Kentucky.

Una mela di dimensioni medie fornisce solo 81 calorie e non ha sodio, grassi saturi o colesterolo. Avrete anche i benefici aggiunti per la salute di abbassare il livello di colesterolo già nel sangue e di abbassare la pressione sanguigna.

Pane integrale

Non c'è bisogno di temere il pane. È il burro, la margarina o la crema di formaggio che ci mettete sopra che fa ingrassare, non il pane stesso. Lo diremo tutte le volte che sarà necessario: il grasso fa ingrassare. Se non ci credi, rifletti su questo: un grammo di carboidrati ha quattro calorie, un grammo di proteine quattro, e un grammo di grasso nove. Quindi quale di questi fa davvero ingrassare?

Il pane, una fonte naturale di fibre e carboidrati complessi, va bene per la dieta. Lo scienziato norvegese Dr. Bjarne Jacobsen ha scoperto che le persone che mangiano meno di due fette di pane al giorno pesano circa 11 libbre in più di quelle che mangiano molto pane. Gli studi della Michigan State University mostrano che alcuni pani riducono effettivamente l'appetito. I ricercatori hanno confrontato il pane bianco con il pane scuro e ad alto contenuto di fibre e hanno scoperto che gli studenti che mangiavano 12 fette al giorno di pane scuro e ad alto contenuto di fibre sentivano meno fame ogni giorno e perdevano cinque chili in due mesi. Gli altri che mangiavano pane bianco avevano più fame, mangiavano più cibi grassi e non hanno perso peso durante questo periodo.

Quindi la chiave è mangiare pane scuro, ricco e ricco di fibre come il pumpernickel, il grano intero, il grano misto, la farina d'avena e altri. Una fetta media di pane integrale contiene solo 60-70 calorie, è ricca di carboidrati complessi - il migliore e più costante carburante che puoi dare al tuo corpo - e fornisce una sorprendente quantità di proteine.

Caffè

Fare piano è la parola d'ordine qui. Abbiamo tutti sentito parlare dei potenziali pericoli della caffeina - inclusi ansia e insonnia - quindi la moderazione è la chiave.

La caffeina nel caffè può accelerare il metabolismo. Nei circoli nutrizionali, è conosciuta come un potenziatore metabolico, secondo la dottoressa Judith Stern dell'Università della California a Davis. Questo ha senso, dato che la caffeina è uno stimolante. Gli studi dimostrano che può aiutare a bruciare più calorie del normale, forse fino al 10% in più. Per sicurezza, è meglio limitare l'assunzione a una sola tazza al mattino e una al pomeriggio. Aggiungete solo latte scremato e provate a fare a meno dello zucchero - molte persone imparano ad amarlo in questo modo.

Pompelmo

C'è una buona ragione per cui questo alimento dietetico tradizionale sia una parte regolare della tua dieta. Aiuta a sciogliere il grasso e il colesterolo, secondo il dottor James Cerd dell'Università della Florida. Un pompelmo di dimensioni medie ha 74 calorie, fornisce ben 15 grammi di pectina (la speciale fibra legata all'abbassamento del colesterolo e dei grassi), è ricco di vitamina C e potassio ed è privo di grassi e sodio.

È ricco di acido galatturonico naturale, che si aggiunge alla sua potenza come combattente dei grassi e del colesterolo. Il beneficio aggiuntivo qui è l'assistenza nella battaglia contro l'aterosclerosi (indurimento delle arterie) e lo sviluppo di malattie cardiache. Provate a cospargerlo di cannella piuttosto che di zucchero per togliere un po' del sapore aspro.

Senape

Provate il tipo caldo e piccante che trovate nei negozi di importazione asiatica, nei negozi specializzati e nelle drogherie esotiche. Il dottor Jaya Henry dell'Oxford Polytechnic Institute in Inghilterra, ha scoperto che la quantità di senape piccante normalmente richiesta nelle ricette messicane, indiane e asiatiche, circa un cucchiaino, accelera temporaneamente il metabolismo, proprio come fanno la caffeina e la droga efedrina.

"Ma la senape è naturale e totalmente sicura", dice Henry. "Può essere usata ogni giorno e funziona davvero. Sono rimasto scioccato nello scoprire che può accelerare il metabolismo fino al 20-25% per diverse ore". Questo può portare il corpo a bruciare 45 calorie extra per ogni 700 consumate, dice il dottor Henry.

Peperoni

I peperoncini piccanti rientrano nella stessa categoria della senape piccante, dice Henry. Li ha studiati nelle stesse circostanze della senape e hanno funzionato altrettanto bene. Solo tre grammi di peperoncino sono stati aggiunti a un pasto composto da 766 calorie totali. Le proprietà di aumento del metabolismo dei peperoncini hanno funzionato a meraviglia, portando a quello che Henry chiama un effetto termico indotto dalla dieta. Non ci vuole molto per creare l'effetto. La maggior parte delle ricette di salsa richiedono da quattro a otto peperoncini - non è molto. I peperoni sono sorprendentemente ricchi di vitamine A e C, abbondano di calcio, fosforo, ferro e magnesio, sono ricchi di fibre, privi di grassi, poveri di sodio e hanno solo 24 calorie per tazza.

Patate

Stiamo scherzando, vero? Sbagliato. Le patate hanno sviluppato lo stesso rap "ingrassante" del pane, ed è ingiusto. Il dottor John McDougal, direttore della clinica di medicina nutrizionale del St. Helena Hospital di Deer Park, California, dice: "Un ottimo alimento con cui ottenere una rapida perdita di peso è la patata, con 0,6

calorie per grammo o

circa 85 calorie per patata". Una grande fonte di fibre e potassio, abbassano il colesterolo e proteggono da ictus e malattie cardiache. La preparazione e i condimenti sono cruciali. Evita il burro, il latte e la panna acida, o rovinerai tutto. Optate invece per lo yogurt.

Riso

Un intero piano di perdita di peso, chiamato semplicemente Dieta del riso, è stato sviluppato dal dottor William Kempner alla Duke University di Durham, North Carolina. La dieta, che risale agli anni '30, fa del riso l'alimento base della vostra alimentazione. In seguito, ci si mescola gradualmente con vari tipi di frutta e verdura.

Produce una perdita di peso e risultati medici sorprendenti. È stato dimostrato che la dieta inverte e cura i disturbi renali e la pressione alta. Una tazza di riso cotto (150 grammi) contiene circa 178 calorie - circa un terzo delle calorie che si trovano in una quantità equivalente di manzo o formaggio. E ricordate, il riso integrale è molto meglio per voi del riso bianco.

Zuppa

La zuppa fa bene! Forse non le varietà in scatola del negozio - ma la vecchia zuppa fatta in casa favorisce la perdita di peso. Uno studio del Dr. John Foreyt del Baylor College of Medicine di Houston, Texas, ha scoperto che le persone a dieta che mangiavano una ciotola di zuppa prima di pranzo e cena perdevano più peso di quelle che non lo facevano. Infatti, più zuppa mangiavano, più peso perdevano. E i mangiatori di zuppa tendono a mantenere il peso più a lungo.

Naturalmente, il tipo di zuppa che mangiate fa la differenza. Le zuppe di crema o quelle fatte di manzo o maiale non sono le migliori scommesse. Ma ecco un'ottima ricetta: Affettate tre cipolle grandi, tre carote, quattro gambi di sedano, una zucchina e una zucca gialla.

Mettere in un bollitore. Aggiungere tre lattine di pomodori schiacciati, due pacchetti di brodo di pollo a basso contenuto di sodio, tre lattine di acqua e una tazza di vino bianco (opzionale). Aggiungere dragoncello, basilico, origano, timo e aglio in polvere. Far bollire, poi cuocere a fuoco lento per un'ora. Dosi per sei persone.

Spinaci

Popeye sapeva davvero di cosa stava parlando, secondo il dottor Richard Shekelle, un epidemiologo dell'Università del Texas. Gli spinaci hanno la capacità di abbassare il colesterolo, accelerare il metabolismo e bruciare i grassi. Ricchi di ferro, beta carotene e vitamine C ed E, forniscono la maggior parte dei nutrienti necessari.

Tofu

Non si può dire abbastanza di questo cibo salutare proveniente dall'Asia. Chiamato anche cagliata di soia, è fondamentalmente insapore, quindi qualsiasi spezia o aroma che si aggiunge si fonde con esso piacevolmente. Un quadrato di 2½ " ha 86 calorie e nove grammi di proteine. (Gli esperti suggeriscono un'assunzione di circa 40 grammi al giorno). Il tofu contiene calcio e ferro, quasi nessun sodio e nemmeno un po' di grassi saturi. Fa andare il metabolismo a mille e abbassa persino il colesterolo. Con diverse varietà disponibili, i tofu più solidi sono perfetti per la frittura o l'aggiunta a zuppe e salse, mentre quelli più morbidi sono buoni per il purè, il trito e l'aggiunta alle insalate.

Alimenti potenti

Non sarebbe realistico pensare di poter perdere peso con successo e godersi ciò che si mangia con una semplice manciata di alimenti, per quanto deliziosi, nutrienti e soddisfacenti possano essere. Quindi aggiungeremo un'ulteriore serie di cibi che combattono il grasso che puoi mangiare insieme ai grandi cibi menzionati nell'ultima sezione.

Conferiscono sapori e consistenze diverse a ogni pasto e forniscono una vasta gamma di vitamine, minerali, proteine e altri nutrienti vitali. Naturalmente, ognuno di essi è ricco di fibre, povero di grassi e sicuro anche per quanto riguarda il contenuto di sodio. Molti hanno la croccantezza e il sapore che abbiamo imparato a desiderare negli snack e nei cibi da sgranocchiare. Se siete come la maggior parte di noi, potreste avere l'abitudine di fare spuntini con cibo spazzatura - un'abitudine che dovrete cambiare per dimagrire. Molti degli alimenti in questa sezione possono essere degni sostituti.

Orzo

Questo cereale di riempimento si confronta favorevolmente con il riso e le patate. Ha 170 calorie per tazza cotta, livelli rispettabili di proteine e fibre e relativamente pochi grassi. I gladiatori romani mangiavano regolarmente questo cereale per la forza e si lamentavano quando dovevano mangiare carne.

Gli studi dell'Università del Wisconsin mostrano che l'orzo abbassa efficacemente il colesterolo fino al 15% e ha potenti agenti anti-cancro. Gli scienziati israeliani dicono che cura la stitichezza meglio dei lassativi - e questo può favorire anche la perdita di peso.

Usatelo come sostituto del riso in insalate, pilaf o ripieni, o aggiungetelo a zuppe e stufati. Potete anche mescolarlo con il riso per una consistenza interessante. Macinato in farina, fa ottimi pani e muffin.

Fagioli

I fagioli sono una delle migliori fonti di proteine vegetali. Piselli, fagioli e ceci sono conosciuti collettivamente come legumi. I fagioli più comuni hanno 215 calorie per tazza cotta (i fagioli di Lima arrivano a 260). Hanno più proteine con meno grassi di qualsiasi altro alimento, e sono ricchi di potassio ma poveri di sodio.

Le proteine vegetali sono incomplete, il che significa che è necessario aggiungere qualcosa per renderle complete. Combina i fagioli con un cereale intero - riso, orzo, grano, mais - per fornire gli aminoacidi necessari a formare una proteina completa. Così si ottiene la stessa proteina di alta qualità della carne con solo una frazione del grasso.

Gli studi dell'Università del Kentucky e dei Paesi Bassi dimostrano che mangiare fagioli regolarmente può abbassare i livelli di colesterolo. La lamentela più comune sui fagioli è che causano gas. Ecco come contenere questo problema, secondo il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti (USDA): Prima di cucinare, sciacquate i fagioli e rimuovete le particelle estranee, metteteli in un bollitore e copriteli con acqua bollente, lasciateli in ammollo per quattro ore o più, rimuovete i fagioli che galleggiano in cima e poi cuoceteli in acqua fresca.

Bacche

Questo è il cibo perfetto per perdere peso. Le bacche hanno zucchero naturale di fruttosio che soddisfa la tua voglia di dolci e abbastanza fibra in modo da assorbire meno calorie che mangi. I ricercatori britannici hanno scoperto che l'alto contenuto di fibra insolubile in frutta, verdura e cereali integrali riduce l'assorbimento delle calorie dagli alimenti abbastanza da promuovere la perdita di peso senza ostacolare la nutrizione.

Le bacche sono una grande fonte di potassio che può aiutare a controllare la pressione sanguigna. Le more hanno 74 calorie per tazza, i mirtilli 81, i lamponi 60 e le fragole 45. Quindi usate la vostra immaginazione e godetevi la bacca che preferite.

Broccoli

I broccoli sono la verdura preferita dagli americani, secondo un recente sondaggio. Non c'è da meravigliarsi. Una tazza di broccoli cotti ha solo 44 calorie. Offre un carico nutrizionale sbalorditivo ed è considerato l'ortaggio numero uno contro il cancro. Non ha grassi, è ricco di fibre, sostanze chimiche che combattono il cancro chiamate indoli, carotene, 21 volte la RDA di vitamina C e calcio. Quando compri i broccoli, fai attenzione al colore.

Le piccole cimette devono essere di un verde ricco e senza ingiallimenti. Gli steli devono essere sodi.

Grano saraceno

È ottimo per frittelle, pane, cereali, zuppe o da solo come piatto di cereali comunemente chiamato kasha. Ha 155 calorie per tazza cotta. Le ricerche dell'All India Institute of Medical Sciences dimostrano che le diete che includono il grano saraceno portano a un'eccellente regolazione dello zucchero nel sangue, alla resistenza al diabete e all'abbassamento dei livelli di colesterolo. Il grano saraceno si cucina come si farebbe con il riso o l'orzo. Portate a ebollizione due o tre tazze d'acqua, aggiungete il grano, coprite la pentola, abbassate il fuoco e fate sobbollire per 20 minuti o finché l'acqua non viene assorbita.

Cavolo

Questo alimento base dell'Europa dell'Est è un vero e proprio cibo delle meraviglie. Ci sono solo 33 calorie in una tazza di cavolo cotto sminuzzato, e mantiene tutta la sua bontà nutrizionale, non importa quanto a lungo lo si cuocia. Mangiare il cavolo crudo (18 calorie per tazza sminuzzata), cotto, come crauti (27 calorie per tazza sgocciolata) o insalata di cavolo (le calorie dipendono dal condimento) solo una volta alla settimana è sufficiente a proteggere dal cancro al colon. E può essere un alimento che aumenta la longevità.

Indagini negli Stati Uniti, in Grecia e in Giappone mostrano che le persone che ne mangiano molto hanno il minor numero di tumori al colon e il minor tasso di mortalità in generale.

Carote

Quale elenco di alimenti che promuovono la salute e combattono il grasso sarebbe completo senza Bugs

Il preferito di Bunny? Una carota di medie dimensioni contiene circa 55 calorie ed è una fonte di energia nutrizionale. Il colore arancione deriva dal beta carotene, un potente nutriente che previene il cancro (provitamina A). Tritatele e saltatele con la pasta, grattugiatele nel riso o aggiungetele a un soffritto. Combinateli con pastinaca, arance, uva passa, succo di limone, pollo, patate, broccoli o agnello per creare piatti saporiti. Speziatele con dragoncello, aneto, cannella o noce moscata. Aggiungete le carote tritate finemente alle zuppe e al sugo degli spaghetti: conferiscono una dolcezza naturale senza aggiungere zucchero.

Pollo

La carne bianca contiene 245 calorie per quattro once e la carne scura 285. È un'eccellente fonte di proteine, ferro, niacina e zinco. Il pollo scuoiato è il più sano, ma la maggior parte degli esperti raccomanda di aspettare fino a dopo la cottura per rimuoverlo perché la pelle mantiene la carne umida durante la cottura.

Mais

In realtà è un cereale - non una verdura - ed è un altro cibo che ha ricevuto un brutto colpo. La gente pensa che abbia poco da offrire dal punto di vista nutrizionale e non è così. Ci sono 178 calorie in una tazza di chicchi cotti. Contiene buone quantità di ferro, zinco e potassio, e i ricercatori dell'Università del Nebraska dicono che offre anche proteine di alta qualità. Gli indiani Tarahumara del Messico mangiano mais, fagioli e quasi nient'altro. Virgil Brown, M.D., della Mount Sinai School of Medicine di New York, sottolinea che il colesterolo alto nel sangue e le malattie cardiovascolari sono quasi inesistenti tra loro.

Formaggio fresco

Visto che stiamo parlando di perdere peso e di cibi che combattono il grasso, dovevamo menzionare la ricotta. La ricotta a basso contenuto di grassi (2%) ha 205 calorie per tazza ed è mirabilmente povera di grassi, mentre fornisce quantità rispettabili di calcio e vitamina B riboflavina. Condite con spezie come l'aneto, o verdure fresche del giardino come lo scalogno e l'erba cipollina per un tocco in più.

Per renderla più dolce, aggiungete l'uvetta o una delle creme spalmabili alla frutta senza zucchero aggiunto. Potete anche usare la ricotta in cucina, al forno, nei ripieni e nelle salse dove altrimenti usereste la panna acida o il formaggio cremoso.

Fichi

I fichi, ricchi di fibre, hanno poche calorie: 37 per un fico medio (2,25" di diametro) crudo e 48 per un fico secco. Un recente studio dell'USDA ha dimostrato che contribuiscono alla sensazione di pienezza e prevengono la sovralimentazione. I soggetti si sono effettivamente lamentati di essere stati invitati a mangiare troppo cibo quando alimentati con una dieta contenente più fichi rispetto a una dieta simile con un numero identico di calorie.

Servili con altra frutta e formaggi. Oppure, metteteli in camicia nel succo di frutta e serviteli caldi o freddi. Potete farcirli con formaggio bianco dolce o ridurli in purea e usarli come ripieno per biscotti e pasticcini ipocalorici.

Pesce

I benefici per la salute del pesce sono maggiori di quanto gli esperti immaginassero - e lo hanno sempre considerato un alimento salutare. Il conteggio delle calorie in una porzione media di quattro once di un pesce d'alto mare va da un minimo di 90 calorie nell'abalone a un massimo di 236 nell'aringa.

Il tonno in acqua, per esempio, ha 154 calorie. È difficile ingrassare mangiando frutti di mare.

Già nel 1985, alcuni articoli del New England Journal of Medicine mostravano un chiaro legame tra il consumo regolare di pesce e un tasso inferiore di malattie cardiache. La ragione è che gli oli del pesce diluiscono il sangue, riducono la pressione sanguigna e abbassano il colesterolo.

Il dottor Joel Kremer, all'Albany Medical College di New York, ha scoperto che gli integratori quotidiani di olio di pesce hanno portato un sollievo drammatico all'infiammazione e alla rigidità delle articolazioni dell'artrite reumatoide.

Verdi

Stiamo parlando di collard, cicoria, barbabietola, cavolo, senape, bietole e cime di rapa. Appartengono tutti alla stessa famiglia degli spinaci, e questa è una delle super-stelle. Non importa quanto ci proviate, non potete caricare una tazza di semplici verdure cotte con più di 50 calorie. Sono pieni di fibre, carichi di vitamine A e C e privi di grassi. Potete usarli nelle insalate, nelle zuppe, negli stufati o in qualsiasi piatto dove normalmente usereste gli spinaci.

Kiwi

Questo nativo della Nuova Zelanda è una dolce delizia con solo 46 calorie per frutto. I funzionari della sanità pubblica cinese lodano questo gustoso frutto per il suo alto contenuto di vitamina C e di potassio. Si conserva facilmente in frigorifero fino a un mese. Alla maggior parte delle persone piace sbucciato, ma anche la buccia pelosa è commestibile.

Porri

Questi membri della famiglia delle cipolle assomigliano a scalogni giganti e sono altrettanto sani e saporiti dei loro cugini più noti. Si avvicinano all'assenza di calorie con sole 32 calorie per tazza cotta.

Potete cuocere in camicia o al forno i porri tagliati a metà e poi marinarli nella vinaigrette o condirli con formaggio romano, senape fine o erbe. Fanno anche una buona zuppa.

Lattuga

La gente pensa che la lattuga sia nutrizionalmente inutile, ma niente potrebbe essere più lontano dalla verità. Non potete lasciarla fuori dai vostri piani di perdita di peso, non con 10 calorie per tazza di lattuga cruda. Fornisce un sacco di massa di riempimento per così poche calorie. Ed è anche piena di vitamina C. Vai oltre la lattuga iceberg con le varietà Boston, bibb e cos o prova il crescione, la rucola, il radicchio, il dente di leone, la portulaca e persino il prezzemolo per ravvivare le tue insalate.

Meloni

Ora, ecco un grande gusto e una grande nutrizione in un pacchetto a basso contenuto calorico! Una tazza di palline di melone ha 62 calorie, una tazza di palline di casaba ha 44 calorie, una tazza di palline di melone ha 62 calorie e una tazza di palline di anguria ha 49 calorie.

Hanno uno dei più alti contenuti di fibre di qualsiasi cibo e sono deliziosi. Aggiungete una buona quantità di vitamine A e C e 547 mg di potassio in quella tazza di melone, e avrete un alimento sano e bruciagrassi senza paragoni.

Avena

Una tazza di farina d'avena o di crusca d'avena ha solo 110 calorie. E l'avena aiuta a perdere peso. I soggetti nello studio di 12 anni del Dr. James Anderson all'Università del Kentucky hanno perso tre chili in due mesi semplicemente aggiungendo 100 grammi di crusca d'avena al loro consumo giornaliero di cibo e nient'altro. Ma non aspettatevi che l'avena da sola faccia miracoli - dovete mangiare una dieta equilibrata per una salute totale.

Cipolle

Saporite, aromatiche, poco costose e con poche calorie, le cipolle meritano un posto regolare nella vostra dieta. Una tazza di cipolle crude tritate ha solo 60 calorie, e una cipolla media cruda (2,15" di diametro) ne ha solo 42. Controllano il colesterolo, diluiscono il sangue, proteggono dal colesterolo e possono avere un certo valore nel contrastare le reazioni allergiche. Soprattutto, le cipolle hanno un buon sapore e fanno bene.

Bollire parzialmente, sbucciare e cuocere al forno, bagnando con olio d'oliva e succo di limone. Oppure saltateli in vino bianco e basilico, poi spalmateli sulla pizza. Oppure arrostiti nello sherry e servirli sulla pasta.

Pasta

Gli italiani hanno sempre avuto ragione. Una tazza di pasta cotta (senza una salsa pesante) ha solo 155 calorie e corrisponde alla descrizione di un perfetto amido di base. Le analisi dell'American Institute of Baking mostrano che la pasta è ricca di sei minerali, tra cui manganese, ferro, fosforo, rame, magnesio e zinco. Assicuratevi anche di considerare la pasta integrale, che è ancora più sana.

Patate dolci

Potete farne un pasto senza preoccuparvi di ingrassare di un chilo - e sicuramente non vi allontanerete dal tavolo sentendovi affamati. Ogni patata dolce ha circa 103 calorie. La loro cremosa polpa arancione è una delle migliori fonti di vitamina A che puoi consumare.

Potete cuocerli al forno, al vapore o al microonde. O aggiungerli a casseruole, zuppe e qualsiasi altro piatto. Insaporite con succo di limone o brodo vegetale al posto del burro.

Pomodori

Un pomodoro medio (2,5" di diametro) ha solo circa 25 calorie. Queste delizie del giardino sono povere di grassi e di sodio, ricche di potassio e di fibre. Un'indagine della Harvard Medical School ha scoperto che le probabilità di morire di cancro sono più basse tra le persone che mangiano pomodori (o fragole) ogni settimana. E non trascurate i pomodori in scatola schiacciati, pelati, interi o in umido. Fanno sì che salse, sformati e zuppe abbiano un ottimo sapore, pur mantenendo la loro bontà nutrizionale e il loro status ipocalorico. Anche il vecchio sugo per gli spaghetti è un affare che brucia i grassi se servito sulla pasta, quindi pensa a introdurre i pomodori nella tua dieta

Turchia

Ringrazia i pellegrini per aver iniziato la meravigliosa tradizione del tacchino del Ringraziamento. Si dà il caso che questo alimento salutare travestito da carne sia buono tutto l'anno per il controllo del peso.

Una porzione di quattro once di tacchino arrosto a carne bianca ha 177 calorie e la carne scura ne ha 211. Purtroppo, molte persone non sono ancora consapevoli della versatilità e del sapore del tacchino macinato. Tutto ciò che può fare l'hamburger, il tacchino macinato può fare almeno altrettanto bene, dagli hamburger convenzionali alla salsa per spaghetti al polpettone.

Alcuni tacchini macinati contengono la pelle che aumenta leggermente il contenuto di grasso. Se vuoi mantenerlo davvero magro, opta per la carne di petto macinata. Ma poiché questa non ha grassi aggiunti, dovrai aggiungere del ripieno per far stare insieme gli hamburger o il polpettone. Quattro once di tacchino macinato hanno circa 170 calorie e nove grammi di grasso - circa quello che si trova in 2,5 cucchiaini di burro o margarina. Incredibilmente, la stessa quantità di manzo macinato normale (21% di grassi) ha 298 calorie e 23 grammi di grassi.

Comprare il tacchino è diventato facile. Non è più necessario comprare un uccello intero, a meno che non lo si voglia. Il tacchino macinato è disponibile fresco o congelato, così come le singole parti dell'uccello, comprese le cosce, i petti e le cotolette.

Yogurt

La varietà senza grassi dello yogurt normale ha 120 calorie per tazza e quella a basso contenuto di grassi, 144. Fornisce molte proteine e, come ogni latticino, è ricco di calcio e contiene zinco e riboflavina. Lo yogurt è comodo come alimento per la colazione - tagliateci dentro una banana e aggiungete i cereali di vostra scelta.

Si possono trovare modi per usarlo in altri tipi di cucina: salse, zuppe, salse, condimenti, ripieni e creme. Molti reparti di gadget da cucina vendono anche

un semplice imbuto per fare il formaggio allo yogurt.

Lo yogurt può sostituire le creme pesanti e il latte intero in una vasta gamma di piatti, risparmiando tonnellate di grassi e calorie. Potete sostituire la metà o tutti gli ingredienti più grassi. Siate creativi. Per esempio, combina yogurt, aglio in polvere, succo di limone, un pizzico di pepe e salsa Worcestershire e usalo per coprire una patata al forno invece di aggiungere panna acida carica di grassi.

I supermercati e i negozi di alimenti naturali vendono una varietà di yogurt, molti con aggiunta di frutta e zucchero. Per controllare le calorie e il contenuto di grassi, comprate yogurt senza grassi e aggiungete voi stessi della frutta. Il burro di mele o le creme spalmabili alla frutta con poca o nessuna aggiunta di zucchero sono un modo eccellente per trasformare lo yogurt normale in una deliziosa delizia dolce.