

وقتی رژیم گرفته‌ایم، چگونه گرسنگی مان را برطرف کنیم؟

ISNA

تخم مرغ

زرده تخم مرغ ویتامین‌های زیادی دارد و می‌تواند در ایجاد حس سیری مفید باشد

اسفناج

ترکیبات **thylakoids** موجود در اسفناج باعث آزاد شدن هورمون‌های سیری در بدن می‌شود

جوی دو سر

جوی دوسر فیبر فراوانی دارد و زمانی که با مایعات ترکیب می‌شود فرآیند هضم را کندتر می‌کند و گرسنگی فرد را به تعویق می‌اندازد

پنیر کلبه

هضم زمان‌بر پروتئین موجود در این پنیر به نام «کازئین»، باعث می‌شود فرد احساس سیری بیشتری داشته باشد

گردو

گردو در برابر هضم مقاومت می‌کند و بدن فقط یک‌پنجم از چربی آن را جذب می‌کند. همچنین جویدن زیاد آن به بدن کمک می‌کند زودتر سیر شود

تمشک

تمشک فیبر زیادی دارد و مصرف آن قبل از وعده غذایی باعث می‌شود فرد ۶۵ کالری کمتر مصرف کند

چاودار

فیبری که در این ماده وجود دارد می‌تواند تأثیر خوبی روی متابولیسم بدن داشته باشد و افراد با مصرف آن احساس گرسنگی کمتری خواهند داشت

سیب

افرادی که ۱۵ دقیقه قبل از وعده غذایی سیب می‌خورند تقریباً ۲۰۰ کالری کمتر از سایر افراد غذا می‌خورند

لوبیا

لوبیا پروتئین و فیبر بالایی دارد و فرد را بیشتر از سایر غذاها سیر نگه می‌دارد

ذرت بوداده

ذرت بوداده می‌تواند فرد را تا زمان زیادی سیر نگه دارد