

## وقتی رژیم گرفته ایم، چگونه گرسنگی مان را برطرف کنیم؟

ISNA

## تخم مرغ

زرده تخم مرغ ویتامین های زیادی دارد و می تواند در ایجاد حس سیری مفید باشد

## اسفناج

ترکیبات **thylakoids** موجود در اسفناج باعث آزاد شدن هورمون های سیری در بدن می شود

## جوی دو سر

جوی دو سر فیبر فراوانی دارد و زمانی که با مایعات ترکیب می شود فرآیند هضم را کندتر می کند و گرسنگی فرد را به تعویق می اندازد

## پنیر کلبه

هضم زمان بر پروتئین موجود در این پنیر به نام «کارزین» باعث می شود فرد احساس سیری بیشتری داشته باشد

## گردو

گردو در برابر هضم مقاومت می کند و بدن فقط یک پنجم از چربی آن را جذب می کند. همچنین جویدن زیاد آن به بدن کمک می کند زودتر سیر شود

## تمشک

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

## چاودار

فیبری که در این ماده وجود دارد می تواند 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 می خورند تقریباً ۲۰۰ کالری کمتر از سایر افراد غذا می خورند

## لوبیا

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

## ذرت بوداده

ذرت بو داده می تواند فرد را تا زمان زیادی سیر نگه دارد