

## 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 دو سر 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

## سیب

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

## 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

## لوییا

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

## ذرت بوداده

ذرت بو داده می‌تواند فرد را تا زمان زیادی سیر نگه دارد