

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 «کازئین» 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