

## Αυξήστε τις μερίδες και αδυνατίστε!

Written by Σοφία Νέτα

---



Όταν πρόκειται για τον έλεγχο του βάρους η πρώτη λύση που έρχεται στο μυαλό είναι ο περιορισμός των μερίδων. Όμως όταν κοιτάτε ένα μισοάδειο πιάτο αναρωτιέστε αν πράγματι είναι αυτή η καλύτερη τακτική, αφού η πείνα μπορεί να σας οδηγήσει τα μεσάνυχτα στο ψυγείο.

Ίσως τελικά οι μεγαλύτερες μερίδες - από τα σωστά τρόφιμα - είναι η λύση στο πρόβλημα. Πολυάριθμες μελέτες, πολλές από τις οποίες έχουν πραγματοποιηθεί στο Pennsylvania State University, από την Barbara Rolls, δείχνουν ότι οι άνθρωποι έχουν την τάση να καταναλώνουν και να ικανοποιούνται από την ίδια ποσότητα τροφής, ανεξάρτητα από τον αριθμό των θερμίδων που περιέχει. Έτσι, με το να “φορτώνεται” το πιάτο σας με τρόπο που προσθέτει λίγες ή καθόλου θερμίδες, τελικά θα έχετε ένα γεμάτο πιάτο, που θα είναι ικανοποιητικό αλλά ταυτόχρονα θα κάνει καλό και στην περιφέρεια της μέσης σας.

## **Αυξήστε τις μερίδες και αδυνατίστε!**

Written by Σοφία Νέτα

---

Δείτε παρακάτω μερικές απλούς, γευστικούς τρόπους για να φάτε περισσότερο χωρίς ενοχές.

### **Πουρέδες**

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να αυξήσετε τις μερίδες, αλλά να μειώσετε τις θερμίδες είναι να φτιάχνετε πουρέδες λαχανικών. Σε μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο *American Journal of Clinical Nutrition*, οι συμμετέχοντες που είχαν κρυμμένα πολτοποιημένα λαχανικά στα γεύματά τους, έτρωγαν την ίδια ποσότητα τροφής και ήταν εξίσου ικανοποιημένοι, αλλά έτρωγαν μέχρι 350 θερμίδες λιγότερες και δύο επιπλέον μερίδες λαχανικών την ημέρα σε σύγκριση με όσους δεν το έκαναν. Αυτή η διαφορά θερμίδων μπορεί να προσθέσει μέχρι και 1120γρ απώλειας βάρους σε ένα μήνα, για να μην αναφέρουμε τα πιθανά οφέλη για την υγεία από τη κατανάλωση των επιπλέον μερίδων λαχανικών.

### **Κομμένα Λαχανικά**

Δεν χρειάζεται να “κρύψετε” τα λαχανικά για να αυξήσετε τον όγκο και την ικανοποίηση. Μπορείτε να τα προσθέσετε στο πιάτο σας με τρόπο που δημιουργούν μια ορατή πανδαισία χρωμάτων και υφής.

### **Φετούλες και κομματάκια**

Η κοπή των τροφίμων για να φαίνονται πιο πλούσια είναι επίσης μια εξαιρετική τακτική. Σε μια πρόσφατη μελέτη από το κρατικό πανεπιστήμιο της Αριζόνα, άτομα που έλαβαν ένα κομμένο σε κομμάτια bagel έφαγαν λιγότερο, αλλά ήταν εξίσου ικανοποιημένοι, σε σύγκριση με εκείνους που τους δόθηκε ένα ολόκληρο κουλούρι.

Πηγή: [usatoday](#)