

سالاد

salad

تحقیقات جدید نشان می دهد خوردن سالاد کم کالری پیش از غذا به شما کمک می کند که کمتر غذا بخورید. محققان به این نتیجه رسیده اند که اگر فردی قبل از غذای اصلی خود ۳ فنجان بزرگ سالاد کم کالری مصرف کند ، نسبت به کسی که بدون خوردن سالاد به سراغ غذای اصلی خود می رود، ۱۲ درصد کمتر کالری دریافت می کند.

دکتر باربارا رولز، در این زمینه معتقد است خوراکی هایی مانند میوه جات ، سوپ رقیق و سالاد به دلیل حجم زیادی که دارند، معده را تا حدودی پر می کنند و کمی از احساس گرسنگی انسان را کاهش می دهند، بنابراین خوردن آنها قبل از غذا توصیه می شود، زیرا در این صورت شما کمی سیر شده اید و کمتر غذا می خورید.

دقت کنید که منظور از سالاد کم کالری ، سالادی بدون سس مایونز است. زیرا سالاد همراه با پنیر و سس مایونز چرب معادل ۴۰۰ کالری است که حدود ۱۷ درصد بیش از یک وعده غذای معمولی کالری دارد. پس به خاطر داشته باشید، سالاد بدون سس. دکتر رولز معتقد است سالاد حتما باید با یک نوع چربی مصرف شود تا مواد معدنی آن بهتر جذب شوند، مثلا روغن زیتون گزینه مناسبی است. وی در این زمینه تحقیق جالبی انجام داده است.

در این تحقیق از ۴۲ زن (که البته هیچ کدام تحت رژیم غذایی خاصی نبودند) خواسته شد در صورت تمایل پیش از خوردن غذای اصلی و ماکارونی از ۶ نوع سالاد مختلف استفاده کنند.

salad

پس از آن محققان میزان غذای مصرفی و کالری دریافتی را اندازه گیری کردند. نتایج بسیار جالب بود. زنانی

که یک تا ۱/۸ فنجان سالاد پیش از غذا خوردند ۷ درصد کمتر و آنها که ۳ فنجان سالاد مصرف کردند ۱۲

درصد کمتر از بقیه غذا خوردند.

برخی به غلط تصور می کنند اگر سالاد زیاد بخورند، چاق می شوند در حالی که سالاد بدون سس مایونز برای

محدود کردن اشتها و کمتر غذا خوردن بسیار مناسب است. نکته جالب دیگر این است که خوردن سالاد به

جویدن زیاد نیاز دارد که این مساله به افراد تلقین می کند که زیاد خورده اند، در نتیجه کمتر غذا می خورند.

هنگام انتخاب غذا و پیش غذا و دسر به میزان کالری آن دقت کنید.