

Когда хочется что-то съесть - как обхитрить организм



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kogda-hochetsya-cto-to-sest-kak-obhitrit-organizm/>

Порой так хочется съесть чего-то очень вредного, жирного, или сладкого, да по-больше! Как же избежать переедания далеко не полезными продуктами?

ЕСТЬ ВЫХОД!

Когда хочется сладкого

Самым лучшим заменителем сахарозных лакомств конечно же ягоды и фрукты. По сладости они ни сколько не уступают конфеткам, а вот клетчатка, витамины полезные элементы окажут крайне благоприятное воздействие на ваш организм. Если хочется много есть сладостей, еще один способ медленно выпить стакан любого молока (топленного, соевого, кунжутного) или кефира. Протеин утоляет чувство голода и на долго создаст ощущение наполненности желудка.

Когда хочется жирного

С этим пагубным желанием поможет справиться – соевый сыр! Он очень низкокалориен и быстро усваивается организмом, а вот его консистенция поможет вам его ловко провести. Кремообразная, густая масса вполне сойдет за жирный соус или крем, используйте в качестве заправки для салатов.

Когда хочется соленого

Доказано учеными что калий понижает желание потребления в пищу избыточного количества соли. Миндаль или банан прекрасно подойдут для этого!

Когда хочется печенного

Самый простой и эффективный совет – приправьте нарезанное дольками яблоко корицей, во первых она надолго избавит вас от мучительного чувства голода, во вторых яблоко с корицей очень напоминает вкус шарлотки, пускай ненасытный желудок наслаждается ее низкокалорийным аналогом.

Когда хочется мороженого

Йогурт приправленный свежими ягодами вполне способен утолить желание полакомиться чем-то сладеньким. Можно перемешать в блендере йогурт низкой калорийности с миксом из ягод и фруктов и отправить в морозилку. Получится сто процентный заменитель замороженного лакомства. Можно просто заморозить фруктовый лед или к примеру банан – вкус будет абсолютно тот же.