

diyet yalanlari

Gönderen : aLeSTa_ - 19/05/2008 00:47

Sizin için, forma girme telaşınının yapıldığı bu günlerde en çok söylenen diyet yalanlarını derledik.

Limon suyu yağları yakar, patates şişmanlatır, karbonhidratlarla proteinleri karıştırmamak gerekir... Bunlar, en çok söylenen diyet yalanlarından sadece birkaçı...

1- Sabah aç karına içilen limon suyu yağları yakar/Yanlıp

Bu da en çok söylenen diyet yalanlarından. Oysa ne limon, ne maydanoz, ne de ceviz suyunun kilo verdirici bir etkisi yoktur. Bunlar sadece günlük sıvı alımına katkıda bulunurlar o kadar.

2- Zeytinyağı kilo almaz/Yanlıp

Tereyağı, bitkisel yağ, zeytinyağı... Bütün yağların kalorisini aynadır. Hepsinin 1 gramı 9 kalori içerir. Ancak bileşim olarak diyet yağları zeytinyağı daha çok önerilir. Özellikle kalp sağlığını korumada rolü büyüktür.

3- Diyet sırasında karbonhidratlarla proteinler asla karıştırılmamalıdır/ Yanlıp

Bu sistem kısa vadede bir çözüm gibi görünebilir ancak uzun süre uygulanması imkansızdır, çünkü birçok besin bileşiminde hem karbonhidrat, hem de proteini barındırır. Örnek: Süt, yoğurt, meyve, ekme, patates, pilav, makarna...

4- Patates şişmanlatır/Yanlıp

Hiçbir besin tek başına kilo almaz, hiçbir besin de kilo verdirmez. Önemli olan besinlerin ne kadar alındığı ve tüketilirken, soğuk gibi katkı maddeleriyle ne kadar lezzetlendirildiğidir. Büyük boy bir haşlanmış patates, ortalama 100 kalori içerir ama aynı patates kızartılırsa, kalori miktarı 600 kcal'i bulur. Bu da, aslında şişmanlatıcı patates değil, yağ olduğu gerçeğini doğrular.

5- Ispanak demir yönünden çok zengin olduğundan diyet sırasında sık sık tüketilmelidir/ Yanlıp

Bu mit çürüyele çok oluyor ama hala halk arasında ıspanak mucize sebze olarak biliniyor. Oysa ıspanak da, diğer tüm yeşil yapraklı sebzeler gibi demirden fakirdir. Ancak, posa, folik asit ve potasyum açısından çok zengindir. Diyet sırasında bol bol tüketilmesinde bir sakınca yoktur ama yağsız ve az haşlanmış olmak şartıyla.

6- Kepek ekmeği zayıflatır/Yanlıp

Aslında kepek ekmeğiyle normal ekmeğin kalorisini neredeyse aynadır. Ancak kepek ekmeği saflaştırılmadığı için içinde lif oranı çok yüksektir. Bu nedenle bağırsak hareketlerini hızlandırır ve mideyi daha uzun süre tokluk hissi daha uzun sürer. Ayrıca normal ekmeğe göre vitamin B1 yönünden daha zengin.

Cvp:diyet yalanlari

Gönderen : snm57 - 19/05/2008 18:04

burada yazılanların hepsine katılıyorum.. ellerine sağlık alesta. :)

Cvp:diyet yalanlari

Gönderen : karçiçeği.06 - 20/05/2008 23:30

evet çok doğru yaaa:)

Cvp:diyet yalanlari

Gönderen : PEHÝDANBORAN - 16/07/2008 12:43

her zaman sebze yiyin sağlıklı kalın arkadaşlar....
