

Scris de newsreporter pe 25 ianuarie 2021, 10:45

Remedii simple si rapide pentru a inhiba pofta de mancare

Cresterea in greutate poate fi generata in multe situatii de o exacerbare a poftei de mancare, asa ca iti propun o serie de sfaturi si retete la indemana, pentru a putea sa faci fata acestui simptom, scrie Doc.ro.



remedii-inhiba-pofta-de-mancare.jpg

Un bun supresor al poftei de mancare este de exemplu, para. Consumate cu aproximativ 15 minute inainte de pranz sau de cina, [perele](#) inhiba pofta, datorita combinatiei dintre fibre si fructoza, care ajuta la instalarea mai rapida a senzatiei de satietate.

Alti inhibitori valorosi naturali ai apetitului sunt scortisoara, salata verde, fructele rosii (zmeura, coacaze, goji, merisoare), ouale fierte tari, ardeiul rosu si somonul.

Remedii pentru inhibarea apetitului crescut

1. Un remediu excelent care poate fi usor pregatit acasa pentru a inhiba pofta de mancare este sucul de mere si pere imbogatit cu fibre.

Merele, perele si ovazul sunt bogate in fibre, care vor petrece mai mult timp in stomac pana vor fi digerate. Cand ajung in intestin, imbunatatesc functionarea tranzitului intestinal, facilitand eliminarea continutului si combaterea balonarii.

Iata care sunt ingredientele:

1 mar cu coaja,
1 para cu coaja,
1 lingura de fulgi de ovaz
1/2 cana de apa plata sau carbogazoasa.

Se introduc fructele taiate in bucati intr-un blender impreuna cu apa si, dupa ce se mixeaza, se adauga 1 lingura de fulgi de ovaz. Amestecul are un gust foarte placut si nu necesita indulcire. Acest suc ar trebui sa fie baut, de preferinta, intre micul dejun si pranz.

2. Un alt inhibitor eficient al apetitului, tot natural, este sucul de mere si avocado, deoarece contine substante care inhiba foamea excesiva.

Ingrediente:

1 mar mic
1 avocado mic
1 cana cu apa plata.

Se introduc ingredientele taiate felii intr-un blender si se mixeaza pana se obtine un amestec omogen. Se bea un pahar de suc cu 30 de minute inainte de masa de seara.

Remedii homeopate pentru scaderea poftei de mancare

O optiune de luat in calcul cand vine vorba de reducerea poftei de mancare excesive sunt si inhibitorii homeopatici. Acestia suprima centrul hipotalamic al foamei si pot fi utilizati sub indrumarea unui [homeopat](#). Iata cateva exemple de astfel de remedii:

- Calcarea carbonica este un remediu homeopat pentru persoanele cu aspect flasc, fata rotunda, moale, ten palid, care se ingrasa usor, sunt bolnavicioase si vesnic lipsite de vlagă.
- Antimonium crudum se administreaza persoanelor supraponderale, mai tinere, cu aspect de moliciune, un orar de mese dezorganizat, care mananca mult si des si sufera de indigestii.
- Capsicum este remediu homeopat pentru slabire in cazul pacientilor obezi, cu obraji rosii, si depresivi.
- Ferrum metallicum poate fi un remediu potrivit pentru persoanele supraponderale, dar care sufera de anemie.
- Graphites reprezinta un remediu homeopat potrivit pentru persoanele supraponderale mai lente, care au dificultati de concentrare si prezinta probleme dermatologice (eczeme, dermatite, urticarie, herpes, psoriazis). In afara de accelerarea metabolismului si inhibarea poftei de mancare, graphites este un remediu util si pentru afectiunile gastrice si duodenale, calmate in general de ingerarea de alimente.

In magazinele naturiste exista, de asemenea, inhibitori ai apetitului pe baza de plante, cum ar fi extract de cartof, ceai verde sau extract de Garcinia cambogia.

Conduita alimentara pentru persoanele cu pofta de mancare prea mare

Pentru a reduce pofta de mancare nu trebuie sa sari peste mese, ci sa optezi pentru alimente bogate in fibre. De asemenea, trebuie sa bei multa apa. Femeile cu ovare polichistice se confrunta nu de putine ori cu o pofta de mancare exagerata. Anumite atitudini si practici pot fi de folos in reducerea poftei de mancare:

1. Ia mese mai mici, la fiecare 3 ore

Pentru a preveni senzatia de foame si pentru a contribui la reducerea cantitatii de alimente consumate la masa urmatoare, e bine sa mananci portii mai mici¹ si mai dese. Atunci cand mananci rar, iti este extrem de foame si tendinta este de a manca mai mult decat ar fi necesar.

2. Consuma multe fibre

Fibrele sunt prezente in principal in fructe, legume si cereale integrale. Acestea umplu stomacul si prelungesc senzatia de satietate² dupa mese. Strategia pentru a creste aportul de fibre este de a consuma orez brun, paine integrala si paste integrale, precum si seminte cum ar fi cele de chia sau de in, pe care le poti pune in sucuri sau in iaurt simplu.

3. Mananca putin inainte de culcare

in general, daca vrei sa slabesti, nu este bine sa mananci cu cateva ore inainte de a adormi, inasa exista persoane pe care foamea le trezeste din somn sau nu le lasa sa adoarma. in acest caz, o cina luata prea devreme nu reprezinta o solutie si se recomanda o mica gustare inainte de culcare: de exemplu, un ceai cald de musetel cu lamaie si o felie subtire de paine de secara prajita, deoarece ceaiul calmeaza si pregateste organismul pentru somn, iar painea prajita ofera satietate, prevenind pofta de mancare peste noapte.

4. Pune accentul pe grasimile bune

in alimentatie nu trebuie evitata orice fel de grasime, deoarece lipsa de grasimi din farfurie creste senzatia de foame. Astfel, ar trebui sa consumi grasimi bune - peste, ulei de masline, avocado, alune si nuci, care furnizeaza multa energie organismului, previn bolile cardiovasculare si imbunatatesc memoria. Evita, inasa, grasimile animale si pe cele trans.

5. Hidrateaza-te suficient

Uneori, cand simti ca ti-e extrem de foame, e posibil ca pur si simplu sa fii deshidratat. Semnele de deshidratare pe care le da organismul sunt similare cu cele de foame. E bine, deci, sa te asiguri ca bei zilnic suficienta [apa](#) si ceaiuri de plante neindulcite, deoarece nu doar ca imbunatatesc functionarea corpului si dau stralucire pielii, ci ajuta si la prevenirea poftii de mancare excesive.

6. Cauta sa ai un somn odihnitor

in timpul somnului, organismul elimina toxinele si produce hormoni esentiali pentru echilibrul organismului. Fara somn, corpul va avea nevoie de mai multa hrana pentru energie si pentru a-si satisface nevoia de a ramane in alerta, deci este ceva obisnuit ca persoanele cu insomnie sa se ridice din pat si sa manance cate ceva in toiul noptii.

7. Consuma zilnic alimentele care inhiba pofta de mancare

Dupa cum am spus deja, anumite alimente sunt utile pentru a tine foamea in frau: perele, piperul, fasolea verde si fasolea uscata, ouale fierte, scortisoara si ceaiurile caldute. Acestea ar trebui consumate zilnic pentru a se obtine o reducere a apetitului.

[Doc.ro](#)

ADRESA: <http://crct.ro/nxhW>