Υγεία / Διατροφή

Θέλετε γρήγορο μεταβολισμό; Αποφύγετε αυτό το τρόφιμο

Το BMR, γνωστό και ως μεταβολικός ρυθμός ηρεμίας, πρόκειται για την ενέργεια που χρειάζεται το σώμα για να αντλεί αίμα από την καρδιά, να αναπνέει, να διατηρεί τους ιστούς όπως οι μύες και να ρυθμίζει τη θερμοκρασία. Το BMR αντιπροσωπεύει περίπου το 60 έως 70% της ενεργειακής σας δαπάνης. Ο μεταβολισμός σας όμως, αποτελείται και από δύο ακόμα μέρη, την καθημερινή σας φυσική δραστηριότητα, που ονομάζεται θερμογένεση δραστηριότητας, και η θερμική επίδραση της τροφής, δηλαδή οι θερμίδες που χρησιμοποιούνται για την πέψη των τροφίμων και τη μετατροπή τους σε ενέργεια.

Ενώ το BMR μας παραμένει σχεδόν σταθερό, μπορείτε προσωρινά να επηρεάσετε τη θερμική σας επίδραση σε αυτόν ανάλογα με τον τύπο τροφής που καταναλώνετε, επειδή ορισμένα τρόφιμα απαιτούν περισσότερες θερμίδες για να μετατραπούν σε ενέργεια από άλλα τρόφιμα.

Γιατί το λευκό ψωμί βλάπτει τον μεταβολισμό;

Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, για παράδειγμα, έχουν υψηλή θερμική επίδραση, που σημαίνει ότι απαιτούν από το σώμα σας να εργαστεί σκληρότερα για να τα αφομοιώσει, αναζωογονώντας τον μεταβολισμό σας.

Ταυτόχρονα, υπάρχουν τροφές που δεν τον ενεργοποιούν εξίσου και μπορούν πραγματικά να βλάψουν το μεταβολισμό σας. Μία από αυτές τις τροφές που αποτελούνται από απλά σάκχαρα χωρίς φυτικές ίνες είναι το λευκό ψωμί.

Οι ειδικοί μας εξηγούν ότι από το λευκό αλεύρι έχουν αφαιρεθεί όλα τα θρεπτικά συστατικά του, όπως οι φυτικές ίνες. Η αφαίρεση των φυτικών ινών κάνει το λευκό ψωμί εύκολο και γρήγορο στην πέψη, έτσι ώστε ο μεταβολισμός σας να μην χρειάζεται να λειτουργεί με υψηλότερο ρυθμό και να καίει περισσότερες θερμίδες για να το διασπάσει.

Άλλες τροφές με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, που επιβραδύνουν τον μεταβολισμό περιλαμβάνουν γκρανόλα, λευκό ρύζι, μακαρόνια, μπισκότα, κέικ, αρτοσκευάσματα, αναψυκτικά με ζάχαρη, σχεδόν οτιδήποτε έχει υποστεί υψηλή επεξεργασία.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο να βρίσκεται στον Καρκίνο και θα ασχοληθείτε αρκετά με θέματα της οικογένειάς σας ενώ το εξάγωνο Ερμή-Άρη θα επηρεάσει το τέλος του ζωδίου σας και θα σας δώσει την ώθηση να τακτοποιήσετε πράγματα και να κάνετε κάποιες συμφωνίες. Το τετράγωνο Ερμή-Δία στις 09.07 θα χρειαστεί κάπως την προσοχή σας ώστε να μην κάνετε υπερβολές και έξοδα και σε συζητήσεις που θα έχετε ενώ το εξάγωνο Ηλίου-Ουρανού στο τέλος της εβδομάδας θα σας δώσει την ευκαιρία να περάσετε όμορφα ή να έχετε κάποια ξαφνική οικονομική βοήθεια που ίσως δεν την περιμένατε.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Αυτή την εβδομάδα με τον Ήλιο στον Καρκίνο και την Αφροδίτη στους Διδύμους θα έχετε επαφές ώστε να βελτιώσετε τα οικονομικά σας ή ίσως και να ευνοηθείτε σε αυτόν τον τομέα όμως πιο σημαντική θα είναι η μετακίνηση του Άρη στο ζώδιό σας που θα σας δώσει περισσότερη ενεργητικότητα και ζωντάνια. Ωστόσο με το τετράγωνο Ερμή-Δία αποφύγετε να βγάλετε κάποια υπερβολή στην επικοινωνία σας ενώ καλό θα είναι να μην διογκώσετε κάποιες συζητήσεις μέσα σας.Το τέλος της εβδομάδας με το εξάγωνο Ηλίου-Ουρανού θα σας βοηθήσει να χειριστείτε καλύτερα την επικοινωνία σας με καριέρα και οικογένεια.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο στον Καρκίνο που σας ωθεί να ασχοληθείτε με τα οικονομικά σας αλλά και με τις ανάγκες ή τα κεκτημένα σας ενώ η Αφροδίτη στο ζώδιό σας θα σας χαρίσει περισσότερη διάθεση και ομορφιά. Ωστόσο καλό θα είναι με τον Άρη στον Ταύρο να ξεκουράζεστε αρκετά.Το τετράγωνο Ερμή-Δία ίσως να σας παρασύρει σε οικονομικές υπερβολές και καλό θα είναι γύρω στις 09.07 να αποφύγετε παρορμητικά έξοδα.Ωστόσο το εξάγωνο Ηλίου-Ουρανού προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει κάποια ξαφνική οικονομική ενίσχυση.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο Ήλιος από τις αρχές της εβδομάδας θα βρίσκεται στο ζώδιό σας και από τις 05.07 θα περάσει και ο Ερμής κάνοντάς σας πιο επικοινωνιακούς αλλά φέρνοντας ίσως κοντά σας και συναντήσεις με πρόσωπα ή φίλους από το παρελθόν με το εξάγωνο που θα κάνει με τον Άρη στον Ταύρο ωστόσο καλό θα είναι να είστε επιφυλακτικοί με τις προθέσεις τους. Ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας κάποιοι από εσάς με το εξάγωνο Ηλίου-Ουρανού ίσως να έχετε ξαφνικές προτάσεις ή προσκλήσεις και θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα ή να έχετε και κάποια ξαφνικά έσοδα.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο τον κυβερνήτη σας να βρίσκεται στον Καρκίνο και ίσως να σας απασχολούν κάποια θέματα οικογενειακά ενώ ίσως να είστε και περισσότερο εσωστρεφείς. Το τετράγωνο Ερμή-Δία στις 09.07 επίσης ίσως να σας δώσει τη δυνατότητα να κάνετε ένα ταξίδι και να ξεφύγετε ενώ και η Αφροδίτη στους Διδύμους θα βοηθήσει κάποιους από εσάς να έχετε κάποιες καλές στιγμές με φίλους.Το εξάγωνο Ηλίου-Ουρανού στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας βοηθήσει να χειριστείτε καλύτερα θέματα με κάποιους συνεργάτες σας ή να έχετε κάποια υποστήριξη που δεν την περιμένατε.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο να βρίσκεται στον Καρκίνο και να έχετε κάποια εύνοια από φιλικά σας πρόσωπα. Ωστόσο ίσως να κάνετε και κάποιο ταξίδι ενώ προς το τέλος της εβδομάδας με το εξάγωνο Ηλίου-Ουρανού ίσως να έχετε και πάλι κάποια υποστήριξη από κάποιο φιλικό πρόσωπο ή να έχετε κάποια πληροφορία που θα σας διευκολύνει.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ο Ήλιος θα συνεχίζει να βρίσκεται στον Καρκίνο και θα ασχοληθείτε αρκετά με την καριέρα σας και την ανάγκη σας να έχετε κάποια αναγνώριση. Τέλος το εξάγωνο Ηλίου-Ουρανού στις 10.07 ίσως να σας δώσει κάποια ξαφνική βοήθεια από κάποιο φιλικό σας πρόσωπο,ίσως να έχετε ξαφνικά έσοδα αλλά ίσως και κάποια ξαφνική πρόταση.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ο Ήλιος από την αρχή της εβδομάδας θα βρίσκεται στον Καρκίνο και πολλοί από εσάς ίσως να κάνετε κάποια επαγγελματικά σχέδια. Το εξάγωνο Ηλίου-Ουρανού ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει μια ξαφνική και αναπάντεχη βοήθεια από κάποιο πρόσωπο της οικογένειάς σας ή από κάποιο φιλικό σας πρόσωπο που θα σας χαροποιήσει αρκετά.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο στον Καρκίνο και ίσως να θελήσετε να τακτοποιήσετε κάποια οικονομικά ή νομικά θέματα. Το τετράγωνο Ερμή-Δία ίσως να σας φέρει κάποιες προτάσεις συνεργασίας ωστόσο καλό θα είναι να μην υπεραισιοδοξήσετε και να είστε μετρημένοι σε υποσχέσεις άλλων.Ωστόσο στο τέλος της εβδομάδας με το εξάγωνο Ηλίου-Ουρανού ίσως να έχετε έσοδα στην εργασία σας που δεν τα περιμένατε ή κάποια ξαφνική βοήθεια από κάποιο συνεργάτη σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο στον Καρκίνο και θα δώσετε έμφαση σε σχέσεις και συνεργασίες. Το τετράγωνο Ερμή-Δία στις 09.07 ίσως να σας ωθήσει να είστε κάπως υπερβολικοί σε συζητήσεις ωστόσο μην δώσετε και μεγάλη βάση σε υποσχέσεις ενώ το εξάγωνο Ηλίου-Ουρανού στις 10.07 ίσως να σας φέρει κάποια ξαφνική βοήθεια ή πρόταση από κάποια γνωριμία ή κάποιο συνεργάτη σας ή ξαφνικά έσοδα από κάτι δημιουργικό που θα κάνετε.

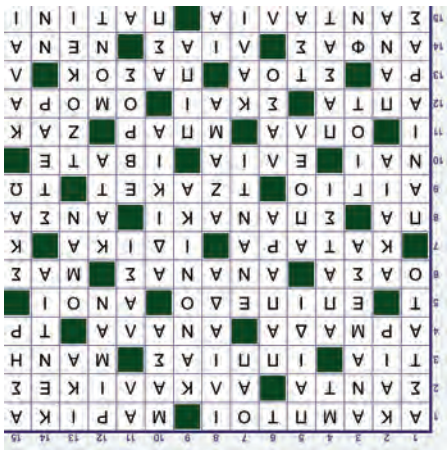
Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο στον Καρκίνο και θα ασχοληθείτε περισσότερο με την καθημερινότητά σας και κάποιες υποχρεώσεις . συμφωνίες ή να έχετε επαφές μέσα στην εργασία σας για κάποια νέα ξεκινήματα ωστόσο καλό θα είναι να μην είστε υπεραισιόδοξοι και να στηριχτείτε περισσότερο στις δικές σας ενέργειες.Επίσης το εξάγωνο Ηλίου-Ουρανού προς το τέλος της εβδομάδας θα σας δώσει την ευκαιρία να τακτοποιήσετε κάποια θεματά σας πολύ πιο αποτελεσματικά ή θα έχετε κάποια ξαφνική βοήθεια από κάποιο συνεργάτη σας που ίσως να μην την περιμένατε.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο στον Καρκίνο και ίσως να κάνετε κινήσεις ώστε να τακτοποιήσετε θέματα της καθημερινότητας αλλά ίσως να θελήσετε να ομορφύνετε την καθημερινότητά σας,τον εαυτό σας αλλά να κάνετε και πράγματα που σας ικανοποιούν.. Επίσης το τετράγωνο Ερμή-Δία θα θελήσει την προσοχή σας σε κάποια προβολή που ίσως θέλετε να κάνετε για τον εαυτό σας ωστόσο προσέχετε και παρορμητικά έξοδα για την ικανοποίησή σας .Τέλος προς το τέλος της εβδομάδας το εξάγωνο Ηλίου-Ουρανού ίσως να σας φέρει κάποια πληροφορία από κάποιο φιλικό πρόσωπο ή κάποια πρόταση ίσως καλλιτεχνική ή δημιουργική που θα σας ικανοποιήσει αρκετά.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



Δύσκολο

2	8	5	1	7	4	6	3	9
1	7	4	9	6	3	5	2	8
9	6	3	8	5	2	4	1	7
8	5	2	7	4	1	3	9	6
7	4	1	6	3	9	2	8	5
6	3	9	5	2	8	1	7	4
5	2	8	4	1	7	9	6	3
4	1	7	3	9	6	8	5	2
3	9	6	2	8	5	7	4	1

Εύκολο

3	2	7	1	4	8	5	9	6
9	6	5	2	7	3	1	4	8
4	8	1	6	5	9	2	7	3
7	3	2	8	1	4	6	5	9
5	9	6	3	2	7	8	1	4
1	4	8	9	6	5	3	2	7
2	7	3	4	8	1	9	6	5
6	5	9	7	3	2	4	8	1
8	1	4	5	9	6	7	3	2