

# 3 grasimi care te ajuta sa slabesti

Articol de: anca axenia

Probabil esti uimita sa afli ca exista si grasimi "prietenoase", care nu doar ca nu ingrasa, dar ajuta si la indepartarea kilogramelor in plus. Citeste in continuare si afla care sunt acestea si ce efect au asupra organismului tau!

## Uleiul de cocos

Majoritatea uleiurilor, inclusiv cel din porumb si cel de masline, sunt sintetizati in acizi grasi care, odata ingerati, incep sa circule prin organism. Imediat ce sunt absorbiti in sistemul circulator, ei permit celulelor adipoase sa ii asimileze si sa ii depoziteze in interiorul lor. Spre deosebire de celelalte tipuri de ulei, cel din cocos contine un soi de trigliceride care se gasesc in foarte putine alimente. Acestea, odata ingerate, ajung direct in ficat, evitand astfel fluxul circulator care le-ar fi depus in celulele adipoase sub forma de cumuli. Odata ajunsi la destinatie, trigliceridele sunt arse aproape instantaneu. In plus, este bine de stiut ca pentru a le sintetiza, organismul necesita cantitati ridicate de energie, ceea ce inseamna ca rezervele de glicogen se diminueaza, lasand loc pentru eventualele abateri necontrolate de la dieta. Includerea uleiului de cocos in alimentatie ajuta la arderea a 45 de calorii in plus in fiecare zi.

## Cum se foloseste?

Uleiul de cocos este foarte gras, motiv pentru care poate fi utilizat in acelasi fel in care se consuma si untul, de pilda. Poti unge felii de toast, il poti folosi ca si garnitura pentru legumele sote, ori sub forma de sos la salate. Trebuie sa stii ca uleiul de cocos nu are voie sa fie congelat sau tinut la temperaturi extrem de scazute, deoarece se deterioreaza. Cel mai bine este sa optezi pentru ulei de cocos virgin, nu procesat, pentru ca cel din urma nu are un gust foarte tentant. Acesta nu se gaseste foarte usor, de aceea iti recomandam sa il cauti in magazinele specializate sau in plafaruri.

## Avertisment!

Uleiul de cocos este un ulei saturat, ceea ce inseamna ca poate ridica nivelul colesterolului si al trigliceridelor. Din acest motiv, este bine sa

alternezi consumul acestuia cu alte tipuri de ulei.

### Enova

Uleiurile traditionale contin trei tipuri de acizi grasi, inasa uleiul Enova are in componenta decat doua. Acesta este motivul pentru care organismul il sintetizeaza in mod diferit. Foarte asemanator cu modul in care proceseaza uleiul de cocos, Enova trece direct in ficat, unde este ars si folosit ca sursa de energie.

Persoanele care au tinut dieta si au inlocuit 15% din kaloriile consumate cu Enova (intre 3 si 8 lingurite) au scazut in greutate cu 1 procent, pierzand pana la 3% din tesutul adipos, in comparatie cu cele care au urmat aceeasi cura si au consumat doar ulei vegetal.

### Cum se foloseste?

Uleiul Enova are un gust neutru, ceea ce il face perfect pentru salate. Poate fi folosit si la gatit, dar si ca garnitura sau sos la legume sote. Totusi, nu trebuie utilizat la prajeli pentru ca isi poate schimba culoarea si gustul. Din pacate, uleiul Enova este destul de greu de procurat, si este si scump. Daca totusi aveti ocazia/posibilitatea sa il cumparati, nu ezitati. Efectele lui sunt uimitoare si orice dieta se poate numi desavarsita daca il include in alimentatia curenta.

### Untul de arahide, migdale sau macadamia

Cercetarile in domeniul nutritiei au relevat faptul ca persoanele care adauga aceste grasimi in alimentatie tind sa cantareasca mai putin decat cele care le evita. In plus, se stie ca daca avem o dieta bazata pe un consum constant de proteine, grasimi si fibre, senzatia de saturare persista. Acest fapt ne determina sa mancam mai putin si ne ajuta sa slabim, in timp.

Pe langa untul de arahide, macadamia sau migdale, si nucile in sine au un rol important in pentru sanatate. In acest sens, exista un studiu care a avut ca subiect determinarea masurii in care consumul de astfel de nuci influenteaza arderea calorilor. Rezultatul a fost pe masura asteptarilor, rata arderilor crescand cu 11% in cazul persoanelor care au inclus nucile in dieta zilnica timp de 19 saptamani.

### Cum se folosesc?

Migdalele, alunele, arahidele, nucile si nucile de macadamia se pot manca atat crude, cat si rumenite. Adaugarea lor la mic-dejun este o idee foarte buna, mai ales daca tii o cura de slabire care nu este foarte bogata

in grasimi. Se pot servi impreuna cu desertul ori sub forma de gustari.

Toate grasimile contin 9 calorii/gram. Pentru a obtine beneficii in ceea ce priveste slabitul, trebuie sa inlocuiesti treptat grasimile traditionale cu cele propuse mai sus. Totusi, incearca sa le substitui incetul cu incetul, si nu abuza, pentru a nu-ti da planul alimentar peste cap!

Taguri articol: grasimi, slabesti, Uleiul de cocos, energie, Enova, Untul de arahide,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

