



HEALTH YOURSELF

your health in your hands

Ενεργειακή πυκνότητα & απώλεια βάρους

Τί είναι η ενεργειακή πυκνότητα (Ε.Π) μιας τροφής;

Είναι ο αριθμός των θερμίδων που αυτή έχει ανά μονάδα βάρους (kcal/pound)*.

Πώς μας βοηθάει στην απώλεια βάρους;

Ο μέσος άνθρωπος καταναλώνει **σχετικά σταθερή ποσότητα** φαγητού ημερησίως. Επιλέγοντας τροφές χαμηλότερης Ε.Π μπορούμε να τρώμε ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ φαγητό, προσλαμβάνοντας ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ θερμίδες.



ΧΑΜΗΛΗ Ε.Π

Οι τροφές σε αυτή την κατηγορία περιέχουν **ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ** θερμίδες σε **ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ** όγκο, δηλαδή: **περισσότερο φαγητό = πιο λίγες θερμίδες**



Λαχανικά
100 kcal/pound



Φρούτα
300 kcal/pound



Κόνδυλοι
400 kcal/pound



Ακατέργαστα
δημητριακά
500 kcal/pound



Όσπρια
600 kcal/pound



ΥΨΗΛΗ Ε.Π

Οι τροφές σε αυτή την κατηγορία περιέχουν **ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ** θερμίδες σε **ΜΙΚΡΟΤΕΡΟ** όγκο, δηλαδή: **λιγότερο φαγητό = πιο πολλές θερμίδες**



Βούτυρο και έλαια
3200-4000 kcal/pound



Επεξεργασμένες τροφές
2300 kcal/pound



Ζωικές τροφές
700-1700 kcal/pound



Λεύκα αλεύρα
1200 kcal/pound



Καρποί & σπόροι
2800 kcal/pound



Αβοκάντο
700 kcal/pound

*1 pound = 450 γραμμάρια

Source: Jeff Novick MS, RD

Πόσο χώρο καταλαμβάνουν 500 θερμίδες στο στομάχι μας;

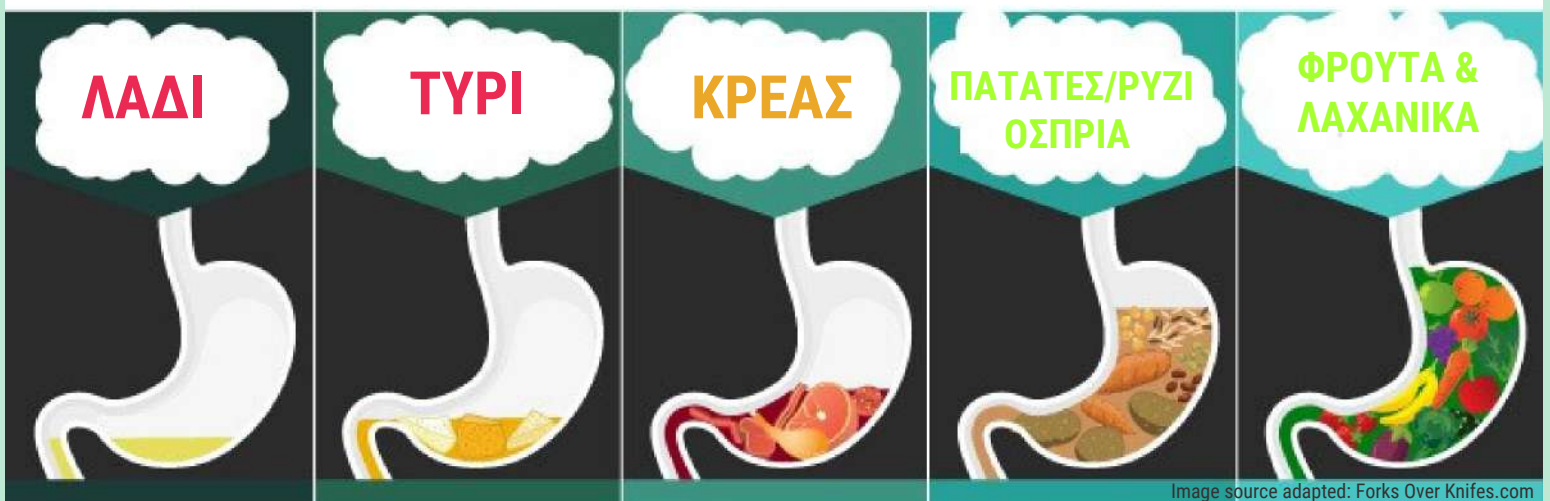


Image source adapted: Forks Over Knives.com