Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
www.vita.gr

ΤΕΥΧΟΣ 189
ΜΑΡΤΙΟΣ 2013

vita

vita NATURAL BEAUTY AWARDS 2012

Φάκελος
ΔΕΡΜΑ
ΜΥΣΤΙΚΑ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ

Δίαιτα
Χάστε τώρα πόντους στην περιφέρεια

Θυμός
Τα σημάδια του στο σώμα

ΟΡΜΟΝΕΣ
Μήπως αυτές μας παχαίνουν;

6 top τροφές για την υγεία μας

ΠΟΣΑ ΞΕΡΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ; QUIZ

Body & Mind
- Οδηγός ευτυχίας
- Δροσερή αναπνοή
- Το ταχίνι στο μικροσκόπιο

trx
Η ΝΕΑ ΤΑΣΗ ΣΤΟ FITNESS

4,00 €
9 771108 603004 03

ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

Υγεία

22 **ΦΑΚΕΛΟΣ: ΔΕΡΜΑ** Πιο νέο και λαμπερό κάθε μέρα
32 **ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ** Οι λύσεις ανάλογα με τον τύπο του πόνου
34 **ΑΡΡΥΘΜΙΕΣ** Τι αποκαλύπτουν οι παλμοί της καρδιάς
38 **ΓΟΝΑΤΑ** Αντιμετωπίζοντας τα προβλήματά τους
40 **ΣΤΑΡ ΥΓΕΙΑΣ** Οι τροφές που θωρακίζουν την άμυνά μας
44 **ΘΗΛΑΣΜΟΣ** Κάθε γυναίκα μπορεί να θηλάσει
46 **ΟΡΜΟΝΕΣ** Αυτές φταίνε για τα περιττά κιλά;
50 **ΘΥΜΟΣ** Τα σημάδια του στο σώμα
52 **ΙΣΟΤΗΤΑ** Ένας μεγάλος μύθος ή μια βαριά αλήθεια;
56 **ΜΙΚΡΟΒΙΑ** Διατηρώντας σε ισορροπία τα καλά με τα κακά μικρόβια
62 **ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ** 3 ειδικοί δίνουν λύσεις

Body & Mind

66 **ΑΝΑΠΝΟΗ** Τη δροσίζουμε εναλλακτικά
68 **ΔΙΑΘΕΣΗ** Οι κινήσεις ματ στην κακοκεφιά
72 **ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΙ** Zoom στις ανάγκες τους
74 **ΣΤΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ** Το ταχίνι

40

editorial

«Ένα πράγμα πρέπει να έχει κανείς», έγραψε ο μεγάλος γερμανός φιλόσοφος Φρίντριχ Νίτσε: «Είτε μια ψυχή που είναι εκ φύσεως χαρούμενη είτε μια ψυχή που την κάνει χαρούμενη η δουλειά, η αγάπη, η τέχνη και η γνώση». Και είχε δίκιο. Πάντα, όλοι και καθημερινά έχουμε δεκάδες λόγους να γκρινιάζουμε για όσα έχουμε, δεν έχουμε ή είχαμε και χάσαμε. Αλλά έχουμε και εκατοντάδες λόγους να χαιρόμαστε: Μια φωτογραφία του παιδιού μας, ένα κόμικ που βρήκαμε ξεχασμένο σε ένα συρτάρι, ο ήχος του κύματος, μια γλυκιά αγκαλιά από τους φίλους μας είναι μερικά από τα αναζωογονητικά μυστικά για να βελτιώσουμε τη διάθεσή μας. Και αν όλα αυτά σας φαίνονται ασήμαντα ή μικρά, θυμηθείτε πως τα πιο μικρά πράγματα στη ζωή δημιουργούν τα πιο μεγάλα χαμόγελα.

Καλή ανάγνωση

Σιμέλα Κολαγκελέ
skolagele@dolnet.gr

Beauty

78 **NATURAL BEAUTY AWARDS** Οι νικητές της χρονιάς!
92 **ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Πλαστικές undercover

Διατροφή

98 Food news
100 **ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Για γεύματα με σαλάτες
104 **ΒΙΤΑΜΙΝΗ D** Ανεβάζει τη διάθεση και αδυνατίζει
106 **ΘΕΡΜΙΔΕΣ** Πόσα ξέρουμε γι' αυτές;
110 **ΔΙΑΙΤΑ** Περισσότερες φυτικές ίνες, λιγότεροι πόντοι στην περιφέρεια

Fitness

116 Fitness news
118 **TRX** Οι ιμάντες που μας γυμνάζουν
122 **ΒΑΡΗ** Καταρρίπτοντας 4 μύθους για τις ασκήσεις με αντιστάσεις
124 **RELAX** Ασκήσεις για ήρεμο ύπνο

Μόνιμες στήλες

9 Vita news
16 Eco news
18 Ρωτήσαμε για εσάς
128 Μια βόλτα στην αγορά
130 **FIT AND FAMOUS** Eva Longoria

Δέρμα SOS

Τα για τη φροντίδα του!

Τα γονίδια θα παίξουν και αυτά τον ρόλο τους στο πώς θα εξελιχθεί η υγεία και η εμφάνιση του δέρματός σας. Ωστόσο, εσείς θα παίξετε τον μεγαλύτερο. Εκμεταλλευτείτε, λοιπόν, τις γνώσεις που θα αποκτήσετε διαβάζοντας το αφιέρωμα αυτό και εξασφαλίστε την υγεία και τη λάμψη του.

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ** ΚΑΙ ΤΗΝ **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΜΙΔΟΥ**

Photo AK Images

Όλα τα προϊόντα περιποίησης για το πρόσωπο απευθύνονται σε συγκεκριμένους τύπους δέρματος και όλες οι συμβουλές που σας δίνουν δερματολόγοι και αισθητικοί αφορούν εσάς προσωπικά. Το πρώτο βήμα, επομένως, για την προστασία και τη σωστή περιποίηση του δέρματός σας είναι να το γνωρίσετε καλά. Έχετε, ωστόσο, υπόψη σας ότι ο τύπος της επιδερμίδας σας δεν μένει πάντα ίδιος, αλλά ανάλογα με την εποχή και το πέρασμα του χρόνου μπορεί να μεταβάλλεται.

Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος. Αντιστοιχεί στο 12-16% του βάρους του και καλύπτει επιφάνεια περίπου 1,8 τ.μ. στον άνδρα και 1,6 τ.μ. στη γυναίκα. Αποτελείται από την επιδερμίδα, το χόριο (ή κυρίως δέρμα) και το υπόδερμα (ή υποδερμίδα) και ο ρόλος του είναι ιδιαίτερα σημαντικός, καθώς πραγματοποιεί πολλές και διαφορετικές λειτουργίες:

1. Αποτελεί την πρώτη γραμμή άμυνας του οργανισμού, αφού εμποδίζει την είσοδο βλαβερών ουσιών και μικροοργανισμών στο σώμα και μειώνει την ευπάθεια σε βακτηριακές μολύνσεις.
2. Προστατεύει τα όργανα από μηχανικές βλάβες (π.χ. ένα χτύπημα).
3. Ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος, αποβάλλοντας θερμότητα ή αποτρέποντας την αποβολή της.
4. Συμμετέχει στη σύνθεση της βιταμίνης D.
5. Εμποδίζει την εξάτμιση του νερού από τους ιστούς, προλαμβάνοντας έτσι την αφυδάτωση.
6. Αποτελεί μεταξύ άλλων αισθητήριο, εκκριτικό και απεκκριτικό όργανο.

ΑΠΟ ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΑΠ' ΕΞΩ

Η γήρανση του δέρματος δεν καθορίζεται από έναν μόνο παράγοντα και διακρίνεται σε ενδογενή και εξωγενή. Η ενδογενής γήρανση είναι γραμμένη στα γονίδιά σας και πρόκειται για τη βιολογική γήρανση, της οποίας οι αλλοιώσεις είναι δυστυχώς μη αναστρέψιμες. Από την άλλη, η εξωγενής γήρανση καθορίζεται από περιβαλλοντικούς παράγοντες και τις συνήθειες κάθε ατόμου. Αν και οι αλλοιώσεις που προκαλεί είναι συσσωρευτικές, εντούτοις διαφέρουν από αυτές της χρονογήρανσης και σε πολλές περιπτώσεις είναι ευτυχώς αναστρέψιμες.

Η ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Η παρατεταμένη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία παίζει σημαντικό ρόλο στην εξωγενή γήρανση, γι' αυτό και συχνά η τελευταία ταυτίζεται με τη φωτογήρανση. Μπορεί ο ήλιος να αποτελεί πηγή ζωής, ωστόσο η αλόγιστη έκθεση στην ακτινοβολία του βλάπτει το δέρμα είτε μέσω της αλληλεπίδρασής της με βιολογικά μόρια (π.χ. τις πρωτεΐνες) είτε μέσω της αλληλεπίδρασής της με το ατμοσφαιρικό οξυγόνο, που οδηγεί στον σχηματισμό ελευθέρων ριζών. Ποια είναι η λύση; Το αντιηλιακό να βρίσκεται μόνιμα στην τσάντα σας.

ΒΡΕΙΤΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΣΑΣ

Κάθε τύπος επιδερμίδας έχει τις δικές του ανάγκες. Αν, λοιπόν, δεν μάθετε τον δικό σας, πώς θα μάθετε να τη φροντίζετε; Κάντε ένα απλό τεστ: Καθαρίστε και στεγνώστε το πρόσωπό σας και έπειτα με ένα κομμάτι ρυζόχαρτο πιέστε σε διαφορετικά σημεία του. Αν το χαρτί γεμίσει κηλίδες λιπαρότητας ή δεν κολλήσει πουθενά, τότε το δέρμα σας είναι λιπαρό ή ξηρό αντίστοιχα. Αν το χαρτί κολλήσει στην περιοχή του «Τ», τότε το δέρμα σας είναι μεικτό ή κανονικό.

ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥΣ

ΛΙΠΑΡΟ ΔΕΡΜΑ Κύρια γνωρίσματά του είναι οι ανοιχτοί πόροι και η υπερβολική έκκριση σμήγματος, ενώ παράλληλα δείχνει θαμπό και έχει ατέλειες, όπως σπυράκια και μαύρα στίγματα.

ΞΗΡΟ ΔΕΡΜΑ Είναι λεπτό, ξεφλουδίζει συχνά και έχει άγρια υφή. Εμφανίζει κόκκινα σημάδια, έχει τάση για λεπτές γραμμές και ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα και μετά τον καθαρισμό νιώθετε να σας τραβάει. Επιπλέον, δεν διαθέτει τα απαραίτητα λιπίδια για την κατακράτηση του νερού και χαρακτηρίζεται από απώλεια της ελαστικότητας.

ΑΦΥΔΑΤΩΜΕΝΟ ΔΕΡΜΑ Αναγνωριστικό του στοιχείο η έλλειψη νερού, ωστόσο το αφυδατωμένο δέρμα δεν είναι απαραίτητα ξηρό (και ένα λιπαρό δέρμα μπορεί να είναι αφυδατωμένο). Ακόμη, έχει όψη μαραμένη και στην αφή είναι τραχύ.

ΜΕΙΚΤΟ ΔΕΡΜΑ Έχει τα χαρακτηριστικά του λιπαρού και του ξηρού δέρματος. Με άλλα λόγια, παρουσιάζει λιπαρότητα στο λεγόμενο «Τ» (μέτωπο, μύτη, πιγούνι) και ξηρότητα στα μάγουλα.

ΕΥΑΙΣΘΗΤΟ ΔΕΡΜΑ Είναι λεπτό, εύθραυστο, ευερέθιστο και αντιδρά σε πολλές ουσίες. Επίσης, εμφανίζει ξηρότητα και δημιουργεί ένα αίσθημα κνησμού.

ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΔΕΡΜΑ Είναι απαλό, ομοιόμορφο και χωρίς εμφανείς ατέλειες. Δείχνει ενυδατωμένο, χωρίς σημάδια ξηρότητας ή λιπαρότητας, και είναι αρκετά ανεκτικό.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Σε κάθε περίπτωση, φροντίστε να συμβουλεύεστε τους ειδικούς, καθώς οι ανάγκες κάθε επιδερμίδας είναι διαφορετικές, ιδιαίτερα όταν συνυπάρχουν παθολογικές καταστάσεις.

ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΑΤ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

Όταν η «ζυγαριά» των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου γέρνει επικίνδυνα προς τη μεριά όσων έχουν την ιδιότητα να μας χαλούν τη διάθεση, τότε μπορούμε με μερικές κινήσεις ματ να την επαναφέρουμε σε ισορροπία.

ΑΠΟ ΤΗ **ΝΙΚΗ ΨΑΛΤΗ**

Οι γρήγοροι ρυθμοί της ζωής μας, οι υποχρεώσεις και οι αντιξοότητες που αντιμετωπίζουμε καθημερινά επηρεάζουν αρνητικά το βαρόμετρο της διάθεσής μας. Το ευχάριστο όμως είναι ότι, βάσει των ερευνών που βάζουν στο μικροσκόπιο την ψυχική μας υγεία, το έργο της βελτίωσης της διάθεσής μας είναι κατά κύριο λόγο στο χέρι μας.

Η φωτογραφία SOS

Μπορεί να είναι η φωτογραφία του παιδιού μας, του συντρόφου μας ή ενός άλλου αγαπημένου μας προσώπου. Σημασία έχει ότι όταν την κοιτάμε αισθανόμαστε αμέσως καλύτερα, γι' αυτό και οι ειδικοί μάς συμβουλεύουν να βάλουμε στο πορτοφόλι μας, να «φορτώσουμε» στο κινητό μας ή στον υπολογιστή μας την αγαπημένη μας φωτογραφία, ώστε να έχουμε μια λύση αμέσου δράσεως για την τόνωση της διάθεσής μας.

Θεραπεία μετά μουσικής

Η αγαπημένη μας μουσική έχει τη δύναμη να μας ηρεμεί, ενώ φαίνεται ότι παίζει σημαντικό ρόλο ακόμη και στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, όπως φάνηκε σε πρόσφατη φινλανδική έρευνα. Οι ερευνητές παρακολούθησαν ασθενείς με κατάθλιψη που έκαναν τρεις μήνες ψυχοθεραπεία. Παράλληλα, οι μισοί εξ αυτών έκαναν ανά δύο εβδομάδες συνεδρίες μουσικοθεραπείας. Στους τρεις μήνες παρατηρήθηκε ότι η κατάσταση όσων είχαν παρακολουθήσει τις μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες ήταν καλύτερη συγκριτικά με εκείνη όσων είχαν συμμετάσχει μόνο στις ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες. Επομένως, για να διώξουμε την αρνητική μας διάθεση, ορισμένες φορές ίσως είναι αρκετό να πατήσουμε το κουμπί PLAY στο CD Player ή να επιλέξουμε τον αγαπημένο μας ραδιοσταθμό.

Κόμικ αντιστρές

Το γέλιο ίσως θεωρείται το πλέον αποτελεσματικό γιατροσόφι για τη βελτίωση της διάθεσής μας. Ένα καλό αστείο, τα αγαπημένα μας κόμικ, ένα ανέκδοτο που λάβαμε μέσω e-mail ή η αγαπημένη μας κωμική σειρά στην τηλεόραση έχουν τη δύναμη να αυξήσουν τα επίπεδα των ενδορφινών, των ουσιών του εγκεφάλου που θεωρούνται φυσικά παυσίπονα του σώματος, ενώ σχετίζονται και με την ευχαρίστηση και την ευεξία.

Η τέχνη μάς χαλαρώνει

Η επίδραση που έχει ένα έργο τέχνης στη διάθεσή μας θεωρείται εξίσου σημαντική με εκείνη που μας προκαλεί η θέα ενός αγαπημένου μας προσώπου. Μάλιστα, οι ερευνητές του University College London διαπίστωσαν ότι όταν οι συμμετέχοντες στο σχετικό πείραμα κοιτούσαν ένα έργο τέχνης που θεωρούσαν πολύ όμορφο, τότε αυξανόταν έως και κατά 10% η ροή του αίματος στις περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη διάθεση και το αποτέλεσμα ήταν εφάμιλλο με τα συναισθήματα που ένιωθαν κοιτώντας ένα αγαπημένο τους πρόσωπο.

Μπουκέτο κεφιού

Τα αιθέρια έλαια του περγαμόντου, του τριαντάφυλλου και του γιασεμιού θεωρείται ότι έχουν ήπια αντικαταθλιπτική δράση και αποτελούν κατάλληλες επιλογές για να βελτιώσουμε την κακή μας ψυχολογία. Μπορούμε π.χ. να ρίξουμε 2-3 σταγόνες περγαμόντο, τριαντάφυλλο ή γιασεμί σε έναν αρωματικό λύχνο ή 1-2 σταγόνες στην άκρη της μαξιλαροθήκης μας.

Η ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ της ευτυχίας

Όσο περισσότερα φρέσκα φρούτα και λαχανικά καταναλώνουμε τόσο πιο ήρεμοι, ενεργητικοί και ευτυχισμένοι αισθανόμαστε. Αυτό ήταν το συμπέρασμα πρόσφατης έρευνας νεοζηλανδών ειδικών, οι οποίοι υπολόγισαν ότι χρειάζονται εφτά με οχτώ μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα για να αποκομίσουμε την ευεργετική τους δράση στη διάθεσή μας (ως μερίδα θεωρείται το μισό φλιτζάνι ψιλοκομμένων φρούτων ή λαχανικών).

Η αγκαλιά ηρεμεί

Τα χάδια και οι αγκαλιές απαλύνουν τον πόνο, βελτιώνουν τη διάθεση και ηρεμούν το πνεύμα. Μάλιστα, όπως έχουν δείξει έρευνες, οι τρυφερές περιπτύξεις συμβάλλουν στην αύξηση των επιπέδων της ορμόνης ωκυτοκίνης, που είναι γνωστή και ως η «ορμόνη της αγάπης και της τρυφερότητας», στην οποία αποδίδεται το στοργικό δέσιμο της μητέρας με το μωρό της. Να σημειώσουμε ότι το τρυφερό άγγιγμα -και ειδικά η αγκαλιά-, πλέον αποτελεί και αντικείμενο εμπορικής εκμετάλλευσης, μετά την είδηση για την 29χρονη Νεοϋορκέζα Τζάκι Σάμουελ, η οποία προσφέρει έναντι αμοιβής αγκαλιές, αλλά και τη νέα μόδα των καφέ-αγκαλιάς στο Τόκιο, τα οποία προσφέρουν, εκτός από καφέ, και «μενού με αγκαλιές» στους πελάτες τους.

Photo: AK Images

Vita Natural Beauty Awards 2012

ΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

Για πρώτη φορά το Vita, με τη βοήθεια ειδικών, ξεχώρισε τα καλύτερα προϊόντα περιποίησης που κυκλοφόρησαν τη χρονιά που πέρασε. Τα υποψήφια για βραβείο καλλυντικά ήταν προϊόντα που ανήκουν αυστηρά στον χώρο του φαρμακείου, του καταστήματος με βιολογικά είδη, καθώς και στις μάρκες που, αν και διατίθενται σε επώνυμα καταστήματα καλλυντικών, έχουν ως κύριους πυλώνες της φιλοσοφίας τους τη φυσική και την ιατρική προσέγγιση.

Επιπλέον, το Vita προτείνει τα πιο αξιόπιστα προϊόντα του 2012 που ανήκουν στον χώρο της ευρείας διανομής και που η ποιότητα και η απόδοσή τους είναι αντιστρόφως ανάλογη με την τιμή τους. Ας δούμε, λοιπόν, τους νικητές.

Η ΟΜΑΔΑ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

Μαρία Μαυρίδου

MD, δερματολόγος-αφροδισιολόγος, γενική διευθύντρια του Κέντρου Laser & Ιατρικής Αισθητικής «Neotis»

Βάλια Μουσάτου

Δερματολόγος, διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Κατερίνα Τσιλιμιδού

Beauty Editor του Vita

Ελένη Σκαλκώτου

Beauty Editor του Marie Claire και του ΒήμαDonna

Έφη Ανέστη

Beauty Editor του Cosmopolitan

Photo AK Images

Photo AK Images

Δίαιτα
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Χάνουμε την περιφέρεια και τα «ψωμάκια»

Για να χάσουμε τα «ψωμάκια» και την περιφέρεια, δεν αρκεί μόνο να τρώμε λιγότερο. Χρειάζεται να εστιάσουμε στα τρόφιμα που θα μειώσουν τις κατακρατήσεις και θα μας βοηθήσουν να διώξουμε το τοπικό λίπος.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΑΝΝΑ ΔΑΛΛΑ**

Κλασικές Ελληνίδες με σωματότυπο «αχλάδι», φαρδιά περιφέρεια και ενοχλητικά «ψωμάκια»; Καθόλου σπάνιο. Ακόμα κι αν μας ενοχλεί ή μας φαίνεται αντιαισθητικό, πρόκειται για τον απόλυτα κλασικό γυναικείο σωματότυπο, που τείνει να αποθηκεύει λίπος στους γλουτούς, τους μηρούς και τους γοφούς, επειδή έτσι επιτάσσουν οι γυναικείες ορμόνες. Τα καλά νέα; Εκτός από την πιθανή μας δυσαρέσκεια σχετικά με την εμφάνισή μας, θα πρέπει να νιώθουμε τυχερές σε σχέση με την υγεία μας, καθώς ο εν λόγω σωματότυπος δεν σχετίζεται με προβλήματα υγείας (κυρίως καρδιαγγειακά), όπως συμβαίνει με τις γυναίκες που έχουν σωματότυπο ανδρικού τύπου («μήλο»), όπου το λίπος έχει την τάση να συγκεντρώνεται στην περιοχή της κοιλιάς. Η αλήθεια είναι, βέβαια, ότι αν το σώμα μας έχει σχήμα αχλαδιού θα ταλαιπωρηθούμε περισσότερο να χάσουμε λίπος και πόντους στα επίμαχα σημεία, ενώ επιπλέον θα έχουμε να πολεμήσουμε με τις κατακρατήσεις και την κυτταρίτιδα, που τείνουν να αντιστέκονται ακόμα και στις πιο αυστηρές δίαιτες. Η λύση; Σίγουρα το να τρώμε λιγότερο, αλλά κυρίως καλύτερα, επιλέγοντας τρόφιμα που θα μας βοηθήσουν να χάσουμε λίπος από τα συγκεκριμένα σημεία. Ποια είναι αυτά τα τρόφιμα; Από τη μία πλευρά οι φυτικές ίνες, που δεσμεύουν τη χοληστερίνη των τροφών και μειώνουν την απορρόφηση του λίπους, και από την άλλη οι πρωτεΐνες, που βοηθούν στην αύξηση της μυϊκής μας μάζας. Το ιδανικό είναι μάλιστα να αυξήσουμε τη σωματική άσκηση και το νερό που πίνουμε και παράλληλα να μειώσουμε την κατανάλωση αλατιού, ώστε να απαλλαγούμε από τις κατακρατήσεις.

Πώς μας αδυνατίζουν οι φυτικές ίνες;

Με δύο τρόπους. Από τη μία πλευρά μάς προσφέρουν κορεσμό (μας χορταίνουν δηλαδή) ευκολότερα, με αποτέλεσμα να τρώμε τελικά μικρότερες ποσότητες φαγητού και κατ' επέκταση να καταναλώνουμε λιγότερες θερμίδες. Από την άλλη δημιουργούν μία κολλώδη ουσία στο έντερο που επιβραδύνει την απορρόφηση της τροφής. Τρώγοντας, λοιπόν, γεύματα πλούσια σε φυτικές ίνες, αφενός χορταίνουμε ευκολότερα και αφετέρου πεινάμε αργότερα.

Επιπλέον:

- Παίζουν καταλυτικό ρόλο στη βραδύτερη απορρόφηση της γλυκόζης στο αίμα. Έτσι δεν αυξάνεται πολύ το σάκχαρό μας όταν τις συμπεριλαμβάνουμε στα γεύματά μας.
- Δεσμεύουν μέρος της χοληστερίνης των υπόλοιπων τροφών με τις οποίες καταναλώνονται μαζί (π.χ. κόκκινο κρέας), εμποδίζουν την αφομοίωσή της από τον οργανισμό και ευνοούν έτσι την αποβολή της.
- Σε αυξημένες ποσότητες βοηθούν στην απώλεια συσσωρευμένου λίπους από την περιοχή της κοιλιάς, όπως ανακάλυψαν ειδικοί από την Ιατρική Σχολή Keck του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνιας.