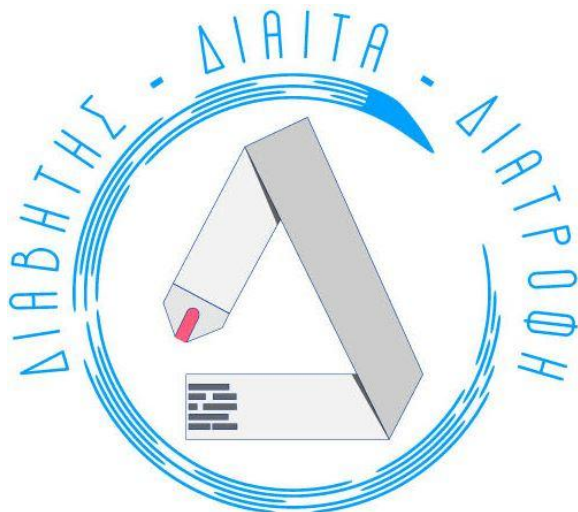


www.nutritionanddiabetes.gr

Γιατί πεινάω με το κουλούρι;

**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

Διαχείριση Βάρους • Κλινική Διατροφή
Ρύθμιση Σακχάρου • Διατροφική Εκπαίδευση



Κουλούρι

Το κουλούρι, ειδικά όταν είναι φτιαγμένο από λευκό αλεύρι, είναι κυρίως πηγή υδατανθράκων. Όταν το τρώμε μόνο του, χωρίς πρωτεΐνη, καλά λιπαρά ή αρκετές φυτικές ίνες, μπορεί να οδηγήσει σε πιο γρήγορη αύξηση και στη συνέχεια πτώση της γλυκόζης στο αίμα.

Αυτό μπορεί να μας κάνει να πεινάμε πιο σύντομα, να αναζητάμε κάτι γλυκό ή να νιώθουμε λιγότερο σταθερή ενέργεια μέσα στην ημέρα.

Το πρόβλημα δεν είναι μόνο το κουλούρι

Δεν χρειάζεται να αποφεύγουμε το κουλούρι, αλλά να προσέχουμε πώς το συνδυάζουμε, ώστε το πρωινό μας να είναι πιο πλήρες και να μας κρατάει χορτάτους για περισσότερη ώρα. Ένα σκέτο κουλούρι για πρωινό μπορεί να μην μας κρατήσει αρκετά, γιατί λείπουν βασικά στοιχεία που βοηθούν στον κορεσμό.

Για ένα πιο ισορροπημένο πρωινό, θέλουμε να συνδυάζουμε:

Ποιοτικό υδατάνθρακα + πρωτεΐνη + καλά λιπαρά + φυτικές ίνες

Ο συνδυασμός αυτός βοηθά το γεύμα να απορροφηθεί πιο αργά και να μας κρατήσει χορτάτους για περισσότερη ώρα.



Ο υδατάνθρακας μάς δίνει ενέργεια, αλλά όταν καταναλώνεται μόνος του, ειδικά αν προέρχεται από λευκό αλεύρι, μπορεί να ανεβάσει πιο γρήγορα τη γλυκόζη στο αίμα. Η πρωτεΐνη, οι φυτικές ίνες και τα καλά λιπαρά επιβραδύνουν την πέψη και την απορρόφηση, με αποτέλεσμα η γλυκόζη να αυξάνεται πιο σταδιακά.

Έτσι, αποφεύγουμε τις απότομες αυξομειώσεις στο σάκχαρο, έχουμε πιο σταθερή ενέργεια και μειώνουμε την έντονη πείνα ή την ανάγκη για γλυκό λίγες ώρες μετά το πρωινό.

Καλύτεροι συνδυασμοί

- Κουλούρι με τυρί και λίγους ξηρούς καρπούς
- Κουλούρι με αυγό και λαχανικά
- Μισό κουλούρι με γιαούρτι και φρούτο
- Κουλούρι ολικής με τυρί, ντομάτα και αβοκάντο
- Κουλούρι ολικής με αυγό, τυρί και αβοκάντο



Τι κρατάμε;

Το κουλούρι δεν είναι απαγορευτικό. Όμως, όταν το τρώμε σκέτο, μπορεί να μη μας κρατάει χορτάτους για πολλές ώρες.

Για πιο σταθερή ενέργεια και καλύτερο κορεσμό, φτιάχνουμε πρωινό με σωστό συνδυασμό τροφίμων: υδατάνθρακες καλύτερης ποιότητας, πρωτεΐνη, καλά λιπαρά και φυτικές ίνες.



**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

2310423915

info@nutritionanddiabetes.gr

www.nutritionanddiabetes.gr

Ινεπόλεως 9, Καλαμαριά Θεσσαλονίκης, 55131