

Aliments pour combattre les bourrelets

Saumon

En plus d'être rempli de protéines et de bon gras, le saumon contient de l'iode qui, selon des chercheurs de l'Université de l'Oregon, est nécessaire au bon fonctionnement de la thyroïde et contribue à un sain métabolisme. Selon la Clinique Mayo, les acides gras oméga-3 qu'on trouve dans ce poisson pourraient aussi réduire l'inflammation dans le corps.

Œufs

Riches en protéines, les œufs constituent un excellent choix pour le petit déjeuner. Une étude de l'American College of Nutrition a permis de découvrir que les femmes qui mangeaient deux œufs brouillés et deux tartines avec de la confiture faible en calories consommaient moins de nourriture sur une période de 36 heures. Comparées aux femmes qui prennent un petit déjeuner différent mais à valeur calorique égale, celles qui mangent des œufs se sentent plus rassasiées.

Légumineuses

Une étude publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition a révélé que la cholécystokinine, une hormone digestive présente dans les légumineuses, a un effet coupe-faim. Les fèves sont aussi efficaces pour garder les taux de sucre et de cholestérol du sang à un niveau acceptable.

Thé vert

Le thé vert est plein d'antioxydants appelés catéchines, connus pour accélérer le métabolisme et qui pourraient aider à brûler le gras. Selon des articles publiés dans l'American Journal of Clinical Nutrition, des études démontrent que les buveurs de thé ont des ratios taille/hanche, des IMC et des pourcentages de gras corporel moins élevés que les gens qui n'en boivent pas.

Pamplemousse

Le pamplemousse est un fruit à adopter quand on souhaite perdre du poids. Il contient des éléments phytochimiques qui réduisent les niveaux d'insuline et qui aident à transformer les calories en énergie plutôt qu'en gras. Une étude de la clinique Scripps a découvert que les sujets qui avaient mangé un demi-pamplemousse ou bu un verre de 235 ml de jus avant chaque repas avaient perdu plus de poids que le groupe témoin. Le pamplemousse peut mal interagir avec certains médicaments, il est donc impératif de consulter votre médecin avant d'intégrer le fruit dans votre alimentation de manière régulière.

Piment rouge

Ajoutez du piment rouge fort dans votre alimentation quotidienne pour vous aider à perdre du poids. Des chercheurs de l'Université du Wyoming ont découvert que la capsaïcine dans le piment rouge pourrait faire produire plus de chaleur dans le corps, ce qui signifie une hausse de la dépense énergétique et de l'oxydation des gras.

Cannelle

Dans son livre *Weight-Loss and Cellulite Control* (« Perte de poids et contrôle de la cellulite »), le docteur Linda Rector-Page propose de saupoudrer un peu de cannelle sur votre thé ou votre café pour aider à contrôler les rages de sucre après le repas. La cannelle aiderait aussi à diminuer les taux de cholestérol et de sucre dans le sang chez les personnes atteintes de diabète de type 2.

Salade

Manger une grosse salade sans vinaigrette crémeuse est une bonne façon de contrôler son poids, mais pas uniquement parce que les salades sont faibles en calorie : elles sont aussi rassasiantes. Dans le cadre d'une étude, des chercheurs de l'Université de Pennsylvanie ont observé que les femmes qui consommaient une salade en début de repas mangeaient 12% de moins après.

Poires

Trois poires par jour éloignent les bourrelets. La pectine contenue dans les poires aide à contrôler le taux de sucre dans le sang, ce qui aide à éliminer le grignotage entre les repas. Une étude de l'Universidade Federal do Amazonas, au Brésil, a découvert que les femmes qui avaient consommé trois poires par jour avaient perdu plus de poids que celles qui avaient mangé trois petits biscuits à l'avoine et qui suivaient le même régime.

Soupe

Une étude américaine a déterminé que les gens se sentaient davantage rassasiés après avoir mangé une soupe qu'une cuisse de poulet. Les chercheurs croient que les facteurs cognitifs avaient une influence sur les résultats : en d'autres mots, que le cerveau des sujets trouvait la soupe plus satisfaisante.

Céréales

Déjeuner avec un bol de céréales à haute teneur en fibres peut aider à prévenir le grignotage excessif durant la journée.

Tofu

Manger du tofu en entrée peut aider à réduire la consommation de nourriture pendant les plats suivants, selon une étude de l'Université de Louisiane. Dans le cadre de l'étude, on a donné à 42 femmes obèses du tofu ou du poulet avant le repas et les sujets qui ont consommé du tofu ont moins mangé durant le repas.

Avocat

Les avocats ont une teneur élevée en gras mono-insaturés, qui contiennent de l'acide oléique, un acide gras qui aide à augmenter le sentiment de satiété et éloigner la faim. Les avocats sont aussi une excellente source de potassium et de fibres.

Bœuf maigre

Parce qu'il a une teneur élevée en leucine, le bœuf maigre est une excellente option pour ceux qui tentent de perdre du poids. Dans le cadre d'une étude menée par l'Université de l'Illinois, les femmes qui suivaient un régime riche en protéines contenues dans les viandes maigres et les produits laitiers ont perdu plus de poids et conservé plus de masse musculaire que le groupe de

femmes qui suivait un régime constitué de glucides lents comme le riz et les pâtes.

Huile d'olive

L'huile d'olive extra vierge contient des graisses mono-insaturés qui, selon certaines études, aident à brûler la graisse corporelle.

Fruits secs

Les amandes et autres fruits secs ont une teneur élevée en gras, mais lorsqu'elles sont consommées avec modération, elles peuvent aider à moins manger. Une recherche de l'Université Purdue a établi que les gens qui ajoutent des fruits secs à leurs régimes mangent moins à l'heure des repas.

Thon

Le thon est riche en protéines et faible en calories.

Légumes-feuilles

Les légumes-feuilles comme les épinards, le chou frisé et la laitue sont faibles en calories et en glucides, mais riches en fibres, en vitamines, en minéraux et en antioxydants.

Yaourt

Les probiotiques contenus dans le yogourt contribuent à la bonne santé des intestins et des études ont établi que des intestins sains agissent positivement sur la leptine, ce qui limite la prise de poids.

Fromage blanc

Le fromage cottage est un autre choix riche en protéines, mais faible en calories.

Vinaigre

En 2005, des chercheurs suédois ont découvert que l'acide acétique contenu dans le vinaigre ralentit le passage de la nourriture dans l'intestin grêle et aide donc à se sentir plus rassasié plus longtemps.

Chocolat noir

Ce n'est pas parce que vous souhaitez perdre du poids que vous devriez abandonner le chocolat : il suffit de vous tourner vers le chocolat noir. Dans le cadre d'une étude, des chercheurs de l'Université de Copenhague ont établi que les participants qui mangeaient 100 g de chocolat noir consommaient par la suite 15% moins de pizza que ceux qui avaient consommé du chocolat au lait.