

5 koel kosse vir gewigsverlies

In die vakansie het jy lekker geëet, maar nou is dit tyd om ontslae te raak van die vetjies wat jy opgetel het. Dis dalk te warm om weg te spring met intense oefeninge, oorweeg dus eers net gesonder kosse. **Danielle Daniëls** het by **Claudine Ryan**, 'n geregistreerde dieetkundige, uitgevind watter koel kosse jou sal help gewig verloor.

Maak seker jy sluit genoeg koel kosse by jou dieet in. Omdat dit laag in kalorieë en verfrissend is, is dit ideaal gedurende die somermaande. Onthou om die res van jou dieet ook gesond te hou en nie slegs op enkele kosse te fokus nie. Om gewig te verloor moet jou kalorie-inname minder wees as dit wat jy gebruik.



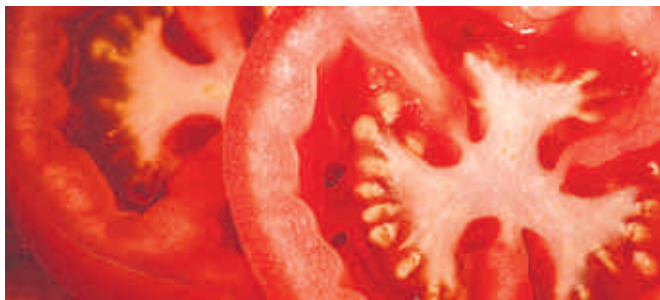
Druive

Druive het 'n hoë waterinhoud en is ook ryk aan vitamien C en antioksidante wat anti-inflammatoriese eienskappe het.

Dit is 'n verfrissende happie vir die somer, veral as dit lekker koud is. Druive sal jou ook versadig hou omdat dit 'n lae

glisemiese indeks het.

Druive kan selfs gevries word en pleks van ys by water of ander drankies gevoeg word om drinkgoed lekker koud te hou op warm dae. So hidreer jy nie net nie, maar hou jy ook die honger weg!



Tamaties

Wat is lekkerder as 'n verfrissende koue slaai op 'n warm somersdag? Tamaties is een van die sleutelbestanddele van 'n slaai – dit gee nie net 'n heerlike smaak nie, maar is boonop laag in energie. Jy kan dus weglê aan groot porsies daarvan, sonder dat dit 'n noemenswaardige bydrae tot jou kalorie-inname sal maak. Tamaties is ook ryk aan die antioksidant likopeen, wat inflammasie in die liggaam kan verlaag en die hormoon leptien onderdruk. Leptien is 'n hormoon wat apytvlakke verhoog. Tamaties is dus 'n ideale gewigsverlieskos omdat dit help om jou apyt in toom te hou. Dit bevat ook vesel wat verder tot versadiging bydra. Wanneer tamaties gaargemaak word, verhoog die likopeenvlakke. Sit dus gerus 'n geurige tamatiesmoor voor saam met jou braaivleis!



Bessies

Bessies is ideaal vir gewigsverlies. Dit het 'n lae glisemiese indeks, wat energie geleidelik in die bloed vrystel en so help om bloedglukose te stabiliseer asook apytvlakke te verlaag. Om nie eens te praat van die lae kalorie-, hoë antioksidant- en veselinhoud van bessies nie! Een so 'n antioksidant is die flavonoïed antosianien, wat die liggaam help om adiponektien te vervaardig. Hierdie hormoon kan help om jou metabolisme te verhoog en so bydra tot gewigsverlies.

Daar is ook 'n paar studies wat aandui dat bessies kan help om viserale vet (die vet om jou maag) te verminder. Gevriesde bessies is heerlik in 'n vrugteskommel op warm somersdae. Peusel gerus ook aan koue bessies in plaas van lekkergoed wat baie verfynde suiker bevat.



Waatlemoen

'n Soet, sappige waatlemoenwiggie is 'n heerlike somerbederf.

Die soet smaak flous jou smaaksintuie – deur eerder 'n stukkie waatlemoen as 'n sny koek te eet, spaar jy honderde kilojoules.

Waatlemoen is hoog in water (omtrent 97%) en bevat vesel, vitamien A en C. Dit kan dus help met hidrasievlakke op warm dae en keer dat jy dehidreer. Dehidrasie kan jou eetlus verhoog en dit moeilik maak om gewig te verloor.

Gebruik waatlemoen in 'n vrugteslaai as 'n soet bederf, maak waatlemoenroomse of gebruik dit in groenteslaai as 'n bygereg! Soos enige vrug bevat waatlemoen wel suiker, hou dus liefies by een wiggie op 'n slag wanneer jy gewig wil afskud.



Spinasie

Spinasie is bekend as 'n "superkos" wat hoog in antioksidante is. Maar dit kan ook bydra tot gewigsverlies.

'n Studie wat in die joernaal *Apetite* gepubliseer is, het bevind dat spinasieblare massaverlies met 45% kan verhoog omdat dit voedseldrange met 95% verlaag. Dit bevat baie min kalorieë, maar bevat wel oorgenoeg vesel.

Gebruik dit in tipiese somergeregte soos vrugte- en groenteskommels, doopsouse of op toebroodjies en burgers.



Komkommer

So koel soos 'n komkommer? Komkommers bevat ook baie water en is 'n lekker krakerige koue opsie om aan te peusel of in slaai te gebruik. Komkommers is, nes tamaties, baie laag in energie, en hou jou gehidreer. Hierdie vrug is dus ideaal om in die somer by jou dieet in te sluit om gewig te verloor. Dit bevat verskeie soorte vitamien en minerale wat die liggaam voed en help om kosdrange te verminder. Gebruik komkommer ook in jou water saam met suurlemoenkyfies vir 'n verfrissende drankie of eet dit saam met 'n koue doopsous.

Wortels

Krakerige wortelstokkies is 'n heerlike happie op warm somersdae. Dit werk boonop goed saam met doopsouse soos humus en maaskaas.

Wortels is nie net goed vir jou oë nie, maar bevat kragtige antioksidante en vitamien A wat jou teen vrye radikale beskerm en veroudering kan teenwerk. Wortels is 'n uitstekende dieetkos. Dit bevat min kalorieë en baie vesel, dus sal dit jou somer gou versadig laat voel.

