

## سه نوشیدنی ساده برای کاهش وزن



گفته می‌شود که آب لیمو به کاهش وزن کمک می‌کند، اما سه نوشیدنی ساده دیگر نیز وجود دارند که از آب لیمو موثرتر عمل می‌کنند.

گفته می‌شود که آب لیمو به کاهش وزن کمک می‌کند، اما سه نوشیدنی ساده دیگر نیز وجود دارند که از آب لیمو موثرتر عمل می‌کنند.

به گزارش فرادید به نقل از پیروشن، برخی روز خود را با نوشیدن یک لیوان آب لیمو شروع می‌کنند. دلیلشان نیز صحبت‌های قدیمی است که گفته می‌شود وزن را کم می‌کند. اما آیا این قضیه صحت دارد؟

کارشناسان تغذیه بر این باورند که یک لیوان آب به تنهایی نمی‌تواند وزن شما را کم کند. در حقیقت هیچ نوع نوشیدنی برای این کار وجود ندارد. البته تعداد معدودی از نوشیدنی‌ها را اگر همراه با سبک زندگی و رژیم غذایی مناسب استفاده کنید، از تاثیرات مثبت آن در کاهش وزن نهایت استفاده را خواهید برد.

### قهوه

می‌توان آن را نوشیدنی انرژی‌زا طبیعت نامید. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف ۲ تا ۳ فنجان قهوه پیش از شروع تمرین، می‌تواند مدت زمان تمرین شما را بیشتر کند. بنابراین شما میزان بیشتری کالری خواهید سوزاند. البته فراموش نکنید که قهوه را به همان صورت اصلی میل کنید، زیرا اضافه کردن مواد دیگر (مثل کافی میت و شکر) به آن می‌تواند اثر قهوه را از بین ببرد.

کافئین موجود در قهوه برای سلامت بدن مفید است. قهوه همچنین حاوی مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان مانند کلروژنیک و توکوفرول است در بدن نقش موثری ایفا می‌کنند. علاوه بر آن، مواد معدنی چون منیزیم در قهوه وجود دارد که مشخص شده در بهبود واکنش بدن به انسولین و اصلاح متابولیسم گلوکز موثر است. محققان ایتالیایی، ماده دیگری به نام «تریگونلینگ» را هم در قهوه پیدا کرده‌اند. این ماده به قهوه عطر و طعم تلخی می‌دهد. خاصیت ضد باکتری و ضد چسبندگی قهوه که مانع پوسیدگی دندان می‌شود را نیز به همین ماده نسبت می‌دهند.

یک لیوان آب خنک!

لیموی تازه‌ای که داخل یک لیوان آب می‌اندازید، چه فایده‌ای می‌تواند برای بدن داشته باشد؟ اما اگر آن را بردارید و چند تکه یخ کوچک داخل لیوان آب بیندازید، تاثیر مثبت آن را خواهید دید. رویه بدین صورت است که بدن در تمام روز تلاش می‌کند تا دمای ایده‌آل خود را حفظ کند. حال اگر شما یک لیوان آب خنک بنوشید، بدن برای رسیدن به دمای مورد نظر خود، تلاش می‌کند تا میزان بیشتری کالری بسوزاند.

پژوهش‌ها نشان داده که مصرف روزانه ۷۰۰ میلی‌لیتر آب خنک باعث می‌شود تا بدن ۱۰۰ کالری بیشتر بسوزاند. بنابراین اگر هر روز این کار را انجام دهید، می‌توانید در یک بازه یک ساله ۴/۵ کیلوگرم از وزن نهایی خود کمتر باشید.

### چای سبز

چای سبز تهی از کالری است و به سوخت و ساز بدن کمک می‌کند تا به سرعت بیشتری چربی‌ها را بسوزاند و موجب کاهش وزن شود. نتایج یک مطالعه نشان داد افرادی که روزانه ۴ فنجان چای سبز را به مدت دو ماه مصرف کردند، در مقایسه با افرادی که آب ساده نوشیدند، دست کم ۲/۷ کیلوگرم بیشتر کاهش وزن داشته‌اند.

نتایج پژوهش دیگری که در سال ۲۰۱۳ در ژورنال کالج تغذیه آمریکا به چاپ رسید، نشان داد که افرادی که مرتب چای سبز مصرف می‌کنند بیشتر کاهش وزن دارند. محققان بر این باورند که رمز موفقیت چای سبز، ترکیب کافئین و آنتی‌اکسیدان کتکین موجود در آن است. البته توصیه شده که چای سبز تازه و بدون هیچ نوع افزودنی برای مصرف تهیه شود.