

اسامی بهترین غذاهای چربی‌سوز

برخی مواد غذایی از طریق افزایش احساس سیری باعث کاهش کالری دریافتی می‌شوند و کاهش کالری دریافتی باعث سوختن چربی‌ها برای تامین نیازهای انرژی بدن می‌شود.



همشهری آنلاین: برخی مواد غذایی از طریق افزایش احساس سیری باعث کاهش کالری دریافتی می‌شوند و کاهش کالری دریافتی باعث سوختن چربی‌ها برای تامین نیازهای انرژی بدن می‌شود.

سارا مرادی، کارشناس ارشد تغذیه و مسئول کمیته تغذیه هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه این مواد غذایی را به این شرح معرفی کرد:

ماست: ماست معده را دیرتر تخلیه می‌کند و باعث می‌شود فرد دیرتر احساس گرسنگی کند. برای هضم پروتئین‌هایی مثل ماست، نسبت به کربوهیدرات‌ها انرژی بیشتری مصرف می‌شود. بنابراین از ماست‌های کم چرب بیشتر استفاده کنید.

دارچین: برخی مطالعات نشان می‌دهد دارچین باعث تثبیت سطح قند خون می‌شود. از این طریق می‌تواند اشتها را مهار کند، به خصوص در افراد مبتلا به دیابت نوع 2.

لفل قرمز: فلفل قرمز حاوی ماده‌ای به نام کاپسایسین می‌باشد. کاپسایسین اشتها را مهار می‌کند و متابولیسم را به طور مختصر در کوتاه مدت افزایش می‌دهد. بنابراین اثر زیادی روی وزن ندارد.

چای سبز: مطالعات متعدد نشان می‌دهد چای سبز ممکن است با تحریک بدن برای سوزاندن چربی‌ها به کاهش وزن کمک کند. چای سبز حاوی کاتچین است که روی سوخت و ساز بدن تاثیر می‌گذارد.

گریپ فروت: گریپ فروت خاصیت جادویی چربی‌سوز ندارد، اما می‌تواند به شما کمک کند با کالری کمتر احساس سیری کنید. فیبر محلول در گریپ فروت هضم نمی‌شود، بنابراین یک لیوان گریپ فروت قبل از غذا، باعث کاهش کالری دریافتی می‌شود.

هندوانه: غنی از آب است و باعث احساس سیری زودرس می‌شود. بسیاری از سبزی‌ها و میوه‌ها این خاصیت را دارند. همچنین کم کالری و حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها هستند.

سیب و گلابی: حاوی آب و فیبر زیادی هستند و باعث تاخیر در احساس گرسنگی می‌شوند. میوه‌ها نسبت به آب میوه‌ها ارجحیت دارند، زیرا جویدن نسبت به نوشیدن باعث مصرف انرژی بیشتری می‌شود.

انگور: یک فنجان انگور کالری مشابه کشمش دارد، اما انگور نسبت به کشمش باعث سیری بیشتری می‌شود.

توت‌ها: غنی از آنتی‌اکسیدان، فیبر و آب هستند. وقتی در پخت کیک‌ها از توت استفاده شود، کالری کیک کاهش می‌یابد.

سبزیجات خام: سبزیجات خام به عنوان میان وعده بسیار مفید هستند. علاوه بر کاهش کالری دریافتی، باعث کاهش احساس گرسنگی و افزایش آب دریافتی می‌شوند.

تخم مرغ: یک عدد تخم مرغ فقط 75 کالری و 7 گرم پروتئین دارد.

قهوه: باعث تحریک متابولیسم و کاهش وزن به مقدار کم می‌شود.

جوی دوسر: جوی دوسر غنی از فیبر و مقدار زیادی آب است و باعث احساس سیری و کاهش کالری دریافتی می‌شود.

ذرت بوداده بدون شکر و روغن: حجم زیاد و کالری کمی دارد.

شیر کم چرب: معده را دیرتر تخلیه می‌کند و باعث افزایش احساس سیری می‌شود.

گوشت کم چرب: حاوی پروتئین است و علاوه بر طولانی کردن احساس سیری، باعث مصرف کالری بیشتر برای هضم و جذب می‌شود. مرغ بدون پوست نسبت به سایر گوشت‌ها چربی کمتری دارد.

ماهی: اغلب ماهی‌ها چربی کمی دارند. ماهی‌های چرب حاوی امگا 3 هستند و باعث سلامتی قلب و عروق می‌شوند.

لوبیاهای: غنی از پروتئین و فیبر هستند. همچنین لوبیاهای کالری کمی دارند.