

راهکارهای موثر برای افزایش سوخت و ساز بدن

مطالعات نشان می دهد، افزایش سوخت و ساز بدن نقش مهمی در کاهش وزن دارد و با چند راهکار ساده می توان سوخت و ساز بدن را افزایش داد.



مطالعات نشان می دهد، افزایش سوخت و ساز بدن نقش مهمی در کاهش وزن دارد و با چند راهکار ساده می توان سوخت و ساز بدن را افزایش داد.

به گزارش **جام جم سیرا** به نقل از ساینس، افزایش سوخت و ساز بدن نقش مهمی در کاهش وزن دارد. سوخت و ساز زیاد سبب می شود کالری بیشتری بسوزد و از این طریق وزن کاهش یابد.

مطالعات نشان می دهد افرادی که سوخت و ساز بالایی دارند، حتی در حالت نشسته هم کالری می سوزانند.

یک مطالعه 40 ساله نشان می دهد که با چند روش ساده می توان میزان سوخت و ساز بدن را افزایش داد. این روش ها عبارتند از:

1- عضلات خود را تقویت کنید

تمرینات قدرتی که برای عضله سازی به کار می روند، یک روش موثر برای افزایش سوخت و ساز بدن هستند. تقویت عضلات علاوه بر افزایش سوخت و ساز، یک عامل موثر در سلامت و طول عمر است. متخصصان توصیه می کنند که این تمرینات زیر نظر مربی و دو روز در هفته انجام شود.

2- تمرینات کاردیو انجام دهید

کاردیو به هر فعالیتی که سبب افزایش ضربان قلب می شود، گفته می شود. ایروبیک و دویدن از مهمترین تمرینات کاردیو هستند. چنانچه این تمرینات در فاصله های زمانی معین انجام شود، بدن را به مدت 36 ساعت پس از اتمام تمرین، در حالت چربی سوزی قرار می دهند که فوق العاده است.

3- وعده های غذایی را افزایش دهید

متخصصان توصیه می کنند که وعده های غذایی کم حجم باشد اما تعداد آن افزایش یابد. می توان بین وعده های غذایی در صورت احساس ضعف، از میان وعده های سالم مانند آجیل و میوه استفاده کرد.

4- به غذای خود فلفل اضافه کنید

فلفل سبب افزایش هشت درصدی متابولیسم بدن می شود بنابراین بهتر است به غذای خود فلفل اضافه کنید البته لازم نیست این میزان تا اندازه ای باشد که معده را اذیت کند. فلفل سیاه علاوه بر عطر و خواص فوق العاده، خیلی تند نیست و گزینه مناسبی محسوب می شود.

5- آزمایش هورمون بدهید و برای متعال سازی میزان هورمون اقدام کنید

هورمون ها نقش مهمی در اضافه وزن و تغییر سوخت و ساز بدن دارند. بنابراین توصیه می شود که در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید و از میزان هورمون رشد، هورمون تیروئید و هورمون های جنسی مطمئن شوید.

6- از مواد پروتئینی استفاده کنید

مواد پروتئینی به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می کنند. پروتئین های گیاهی مانند انواع حبوبات و سویا بیشتر توصیه شده اند. در صورت تمایل به استفاده از پروتئین های حیوانی، تخم مرغ و گوشت سفید گزینه بهتری هستند.

7- قهوه بنوشید

قهوه یکی از مواردی است که سبب افزایش سوخت و ساز بدن می شود؛ البته نباید در مصرف قهوه افراط کرد.

منبع: ایرنا