



18 چربی سالم گیاهی و حیوانی که شما را لاغر می‌کنند

شما آنچه نیستید که می‌خورید؛ اگر چنین بود، پس همه افرادی که مقدار زیادی چربی مصرف می‌کنند، باید چاق باشند. نظر شما چیست؟ آیا افرادی که چربی می‌خورند، چاق هستند؟ نه، لزوماً این‌طور نیست.

شما آنچه نیستید که می‌خورید؛ اگر چنین بود، پس همه افرادی که مقدار زیادی چربی مصرف می‌کنند، باید چاق باشند. نظر شما چیست؟ آیا افرادی که چربی می‌خورند، چاق هستند؟ نه، لزوماً این‌طور نیست.

به گزارش جام جم سرا به نقل از مجله سیب سبز، بدن انسان برای کاهش وزن و عملکرد مناسب به چربی رژیمی نیاز دارد، به همین دلیل است که بسیاری از چربی‌ها، ضروری در نظر گرفته می‌شوند. چربی‌های سالم شما را سیر نگه می‌دارند، سوخت‌وساز بدن را به حداکثر رسانده و از شما در برابر بیماری‌های قلبی محافظت می‌کنند. همچنین، روند جذب مواد مغذی را تسریع کرده و کمک می‌کنند ویتامین محلول در چربی بیشتری جذب کنید.

اینها دلایل کافی بود که قانع شوید همه چربی‌ها چاق‌کننده و مضر نیستند، اما شناخت چربی‌های لازم و ضروری هم مفید است تا بدانید چه باید بخورید و چه نباید بخورید. برای راحتی کار، در این مقاله به معرفی 18 غذای مفید می‌پردازیم که حاوی چربی‌های سالم هستند! اما قبل از مصرف این مواد غذایی، باید توجه داشته باشید که تمام مواد غذایی از جمله آنهایی که حاوی چربی‌های سالم هستند باید در حد اعتدال مصرف شوند. براساس دستورالعمل‌های رژیمی، یک راه آسان برای تحقق این امر این است که مصرف منابع چربی‌های اشباع مانند پیتزا، همبرگر، گوشت و تنقلات فرآوری‌شده را به حداقل برسانید.

گوشت قرمز

گوشت قرمز حاوی چربی‌های سالم مانند لینولئیک اسید کونژوگه یا CLA است؛ یک چربی ترانس که موجب بهبود سلامت قلب و کاهش چربی شکم می‌شود. به علاوه، مصرف گوشت قرمز به کاهش سطح استئاریک اسید در بدن نیز کمک می‌کند. اما گوشت گاو علفخوار حتی بهتر از این است. منظور از گاو علفخوار، این است که تغذیه دام مناسب باشد و از محصولات فرآوری شده، دارو و آنتی‌بیوتیک غیرمجاز برای رشد دام استفاده نشده باشد. مطالعه منتشر شده در مجله تغذیه نشان داده است که گوشت گاو علفخوار از CLA، استئاریک اسید و امگا3 بیشتری برخوردار است.

میوه چرب و محبوب

نارگیل سرشار از چربی‌های اشباع شده است که نیمی از آن، از لوریک اسید تامین می‌شود؛ یک تری‌گلیسیرید با زنجیره متوسط که با باکتری‌ها می‌جنگد، سطح کلسترول خون را بهبود می‌بخشد و انرژی انسان را در طول شبانه‌روز به میزان 5 درصد افزایش می‌دهد. مطالعه محققان نشان می‌دهد که مصرف مکمل‌های غذایی حاوی روغن نارگیل به کاهش چربی شکمی کمک می‌کند. برخلاف تصورتان، خوردن نارگیل باوجود چربی بالا، چاق‌کننده نیست.

سلطان چربی‌های سالم

آووکادو از بیشترین مقدار چربی‌های سالم بین مواد غذایی برخوردار است. این میوه شگفت‌انگیز، حالت خامه‌ای دارد و برخلاف کره، به تنهایی قابل مصرف است. با این حال، باید در هر وعده غذایی تنها یک‌چهارم یا نیمی از یک آووکادوی کامل را مصرف کنید، با وجود این نیازی نیست نگران چربی‌های موجود در آن باشید. آووکادو سرشار از چربی‌های غیراشباع و سالمی است که حاوی اولئیک اسید بوده و احساس گرسنگی را برطرف می‌کن

تلخش را انتخاب کنید

یک خبر خوب برای همه طرفداران شکلات؛ خوردن شکلات تلخ شکم شما را صاف می‌کند. شکلات تلخ حاوی بالاترین درصد از کره کاکائو است که به‌عنوان یکی از منابع چربی‌های اشباع در نظر گرفته می‌شود. لازم به ذکر است از آنجایی که روند هضم شکلات تلخ به زمان بیشتری نیاز دارد، شما را تا چندین ساعت سیر نگه می‌دارد و کمک می‌کند وزن کم کنید. پس اگر فکر می‌کنید خوردن شکلات شما را چاق می‌کند، می‌توانید از انواع تلخ آن استفاده کنید.

گردو یا روغن گردو؟

چربی‌های غیراشباع موجود در مغزها با فعال کردن یک ژن، موجب کاهش ذخیره چربی و بهبود متابولیسم انسولین در بدن می‌شوند. مغز گردو یکی از بهترین منابع غذایی در گروه آجیل‌هاست. این خوراکی مغذی بیش از سایر مغزها حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است.

مطالعه محققان در ایالت پنسیلوانیا نشان می‌دهد که خوردن گردو و روغن گردو به کاهش استرس کمک کرده و سطح فشار خون دیاستولیک را پایین نگه می‌دارد. گردو را می‌توانید هم به صورت تنقلات و میان‌وعده و هم به صورت استفاده در غذاهای مختلف استفاده کنید. نان و پنیر و گردو هم که محبوب آشنای همیشگی ایرانی‌هاست.

خواص مغز آجیل بیشتر است یا کره آن!

شباهت‌های زیادی بین مغزها و کره آنها وجود دارد، اما باید بدانید که تمام کره‌های گرفته شده از مغزها حاوی چربی‌های سالم نیستند، بنابراین بهتر است برچسب موجود روی بسته‌بندی کره‌ها را با دقت بخوانید تا از سالم بودن آن مطمئن شوید. تفاوت‌ها قابل‌ملاحظه‌اند؛ خیلی از کره‌های کم‌چرب باوجود اینکه چربی کمتری دارند، حاوی شکر و نمک بیشتری هستند. برخی اطلاعاتی از این دست را می‌توانید روی بسته‌بندی محصولات پیدا کنید.

تخم‌مرغ کامل یا زرده؟

تخم‌مرغ کامل هم یکی از همان غذاهایی است که بارها توصیه شده که آن را در برنامه غذایی خود بگنجانید. منظور از تخم‌مرغ کامل زرده و سفیده است. سفیده تخم‌مرغ سرشار از پروتئین است، اما زرده چربی و کلسترول دارد. با این حال، جای نگرانی نیست. چربی موجود در زرده عمدتاً اشباع نشده است. مطالعه محققان دانشگاه کانکتیکات نشان می‌دهد که چربی موجود در زرده تخم‌مرغ به کاهش LDL یا کلسترول‌های بد کمک می‌کند.

پس اگر مشکل یا بیماری خاص و زمینه‌ای دیگری ندارید، می‌توانید با خیال راحت زرده تخم‌مرغ را نوش‌جان کنید. باز هم در این مورد باید اعتدال را رعایت کنید چراکه توصیه می‌شود بیش از دو عدد زرده در هفته می‌تواند به کبد آسیب برساند. اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید در این باره از پزشک خود مشورت بگیرید.

ماست، از نوع یونانی لطفا!

ماست حاوی پروتئین، کلسیم و پروبیوتیک است؛ از این رو، یکی از بهترین خوراکی‌هایی است که می‌توانید برای کاهش وزن و بهبود سلامت خود مصرف کنید. فقط از یونانی بودن ماست مطمئن شوید. ماست‌های یونانی لبنی پروتئین بیشتر و چربی و قند کمتری دارند. از این رو، خوردن آنها شما را بیشتر سیر نگه می‌دارد، چون پردازش پروتئین بیشتر طول می‌کشد و چربی باعث می‌شود که احساس سیری کنید. حتی می‌توانید ماست را با انواع میوه‌ها طعم‌دار کرده و به عنوان دسر یا میان‌وعده استفاده کنید.

قزل‌آلای وحشی

ماهی قزل‌آلای چربی زیادی دارد؛ اما این چربی از مزیت‌های بسیاری برخوردار است. اگر دو بار در هفته قزل‌آلای بخورید، اسیدهای چرب امگا ۳ مورد نیازتان را تامین خواهید کرد. مصرف امگا ۳ موجب کاهش خطر ابتلا به آرتریتی، کاهش سطح تری‌گلیسیرید و فشارخون می‌شود.

باز هم رد پای روغن زیتون

این روغن مدیترانه‌ای سرشار از پلی‌فنول و چربی‌های اشباع نشده است که با سرطان مبارزه کرده و قلب شما را تقویت می‌کند. این چربی طبیعی به شما کمک می‌کند وزن کم کنید. مطالعه محققان نشان می‌دهد که مصرف روغن زیتون موجب بالا رفتن سطح آدیپونکتین در بدن می‌شود.

این هورمون به تجزیه چربی در بدن کمک کرده و باعث می‌شود که شاخص توده بدنی کوچک‌تری داشته باشید. روغن زیتون را

در سالاد و پیش‌غذاها می‌توانید به صورت خام و در انواع غذاها به شکل پخته استفاده کنید.

لبنیات پرچرب یا کم‌چرب؟

لبنیات پرچرب کالری بیشتری دارند و شما را تا مدت‌ها سیر نگه می‌دارند. به علاوه مطالعه منتشر شده در مجله اروپایی تغذیه در سال ۲۰۱۳ نشان می‌دهد افرادی که غذاهای چرب می‌خورند، کمتر از افرادی که لبنیات کم‌چرب مصرف می‌کنند، دچار چاقی می‌شوند. پس اگر می‌خواهید لاغر شوید گول واژه «کم‌چرب» لبنیات را نخورید.

روغنی از خانواده کلم‌ها

روغن کانولا از دانه‌های گیاه کانولا گرفته می‌شود که از خانواده کلم‌هاست. نسبت امگا ۶ به امگا ۳ موجود در این روغن تقریباً ۲/۵ است. مطالعه منتشر شده در مجله زیست‌شناسی تجربی و پزشکی در سال گذشته نشان می‌دهد افرادی که در رژیم غذایی خود از روغن کانولا استفاده می‌کنند، عملکرد بهتری در مبارزه با سرطان، آرتریت و آسم از خود نشان می‌دهند.

تن ماهی برای چاقی یا لاغری؟

از بین ماهی‌های دریایی، ماهی تن یکی از بهترین منابع دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) است که یک اسید چرب امگا ۳ محسوب می‌شود. کنسرو ماهی تن یکی از بهترین و مقرون به صرفه‌ترین انواع ماهی برای کاهش وزن است، به خصوص اگر از چربی شکم رنج می‌برید! مطالعه منتشر شده در مجله لیپید نشان می‌دهد که مصرف مکمل‌های امگا ۳ نقش بسزایی در کاهش چربی شکمی دارد.

کاهش احتمال ابتلا به دیابت

پنیر منبع پروتئین، کلسیم، ویتامین، مواد معدنی و اسیدهای چرب است؛ این ماده غذایی سرعت جذب قند و کربوهیدرات‌ها را کاهش داده، سطح انرژی بدن را تثبیت کرده و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد. همچنین موجب کاهش خطر ابتلا به دیابت می‌شود.

افرادی که محصولات لبنی پرچرب مصرف می‌کنند، کمترین نرخ ابتلا به دیابت را دارند. در مقابل، افرادی که محصولات لبنی کم‌چرب می‌خورند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

تخم کتان

تخم کتان و تخم چیا (دانه‌هایی شبیه تخم شربتی) حاوی یک چربی به نام آلفا لینولنیک اسید یا ALA هستند؛ یک اسید چرب امگا ۳ که وزن شما را ثابت نگه داشته و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و التهاب را کاهش می‌دهد. بررسی‌های اخیر نشان می‌دهند که مصرف امگا ۳ باعث افزایش چربی‌سوزی و کاهش گرسنگی می‌شود. مطالعات بالینی حاکی از آن است که مصرف به اندازه امگا ۳ سوخت‌وساز چربی‌ها را نیز افزایش می‌دهد.

اردک هم گزینه مناسبی است؟

از بین تمام گوشت‌های بدون چربی، گوشت اردک از بالاترین سطح چربی‌های غیراشباع موسوم به آراشیدونیک اسید برخوردار است که به عضله‌سازی در بدن کمک می‌کنند. مکمل‌های حاوی آراشیدونیک اسید باعث افزایش توده بدنی شده و توان بی‌هواری مردان را ارتقا می‌دهد. مطالعه محققان دانشگاه تمپا نشان می‌دهد مردانی که از این مکمل‌ها استفاده می‌کنند، در مقایسه با گروه دیگر ۳/۴ پوند توده عضلانی به دست می‌آورند. می‌توانید هرازگاهی به بهانه تنوع هم که شده گوشت اردک بخورید و از مزایای آن بهره‌مند شوید.