

چربی سوزی و کاهش وزن با ۱۰ خوراکی سالم

همه میدانیم که یافتن راه حل هایی به دور از خطر و همراه با سلامتی برای چربی سوزی و کاهش وزن معضل امروزه همه ما است.



همه میدانیم که یافتن راه حل هایی به دور از خطر و همراه با سلامتی برای چربی سوزی و کاهش وزن معضل امروزه همه ما است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت بازده، "شما همان چیزی هستید که می‌خورید!" و "هر چه بخورید (بکارید!) همان را برداشت می‌کنید" دو جمله‌ی معروف هستند که به بهترین شکل نشان می‌دهند چه قدر نحوه‌ی غذا خوردن می‌تواند بر سلامتی و وزن‌تان تاثیر بگذارد. در این دو روز زودگذر دنیا، تا کی می‌خواهیم شکم‌مان را مملو از غذاهایی فراوری شده بکنیم که نه تنها پر از مواد نگهدارنده هستند، بلکه حاوی سمومی بسیار هستند که ممکن است برای بدن‌مان مضر و خطرناک باشند. نتیجه‌ی خوردن این غذاها را می‌توانیم در شیوع چاقی و دیگر بیماری‌های مربوط به اضافه‌وزن نظیر مشکلات قلبی و کلسترول، دیابت، و بسیاری دیگر مشاهده کنیم. ولی به راستی، می‌توانیم با خوردن خوراکی‌های سالم و درست از همه‌ی این مشکلات جلوگیری کنیم.

در ادامه به این ۱۰ خوراکی که برای کاهش وزن و چربی سوزی عالی هستند اشاره می‌کنیم:

۱. خوراکی‌های سرشار از فیبر

نظیر بلغور جو و نان سبوس‌دار (نان با آرد کامل) برای کاهش وزن‌تان بسیار خوب و مفید هستند. این خوراکی‌ها می‌توانند برای مدتی طولانی‌تر شما را سیر نگه دارند. همچنین کمک می‌کنند سطح کلسترول بد خون‌تان پایین بیاید.

۲. لیمو

یک عامل سم‌زدای بسیار خوب است که می‌تواند کمک کند سرعت چربی‌سوزی‌تان بیشتر شود، به ویژه وقتی آن را با آب گرم یا آب هویج مخلوط کنید و قبل از صبحانه بنوشید.

۳. سیب

می‌تواند باعث شود برای مدت زمانی بیشتر احساس سیری کنید، و به این ترتیب پرخوری نکنید.

۴. سیب‌زمینی

را به اشتباه، یک خوراکی پرچربی می‌دانند؛ البته اگر آن را سرخ کنید، این مسئله درست از آب در می‌آید. ولی اگر سیب‌زمینی را به صورت پخته نوش جان کنید، غذایی کاملاً سالم و مفید است. سیب‌زمینی تقریباً فقط ۹۷ کالری دارد.

۵. انگور

سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مملو از انرژی است. انگور نیز فقط حدوداً ۷۰ کالری دارد.

۶. پرتقال

حتی کم‌تر از ۵۰ کالری دارد و سرشار از فیبر است.

مطلب مرتبط: ۱۵ خوراکی برای آب کردن چربی شکم

۷. سالادها

(البته) با سس کم، از دیگر خوراکی‌های محبوب و سالم هستند که می‌توانید در رژیم غذایی‌تان داشته باشید. آنها کالری اندک ولی ارزش غذایی بالا دارند.

۸. ماهی

سرشار از اسیدهای چرب است و می‌تواند به کاهش کلسترول بد در خون‌تان کمک کند. همچنین ماهی به کاهش وزن کمک می‌کند و برای سالم نگه داشتن قلب هم مفید است. ماهی تن و سالمون از جمله ماهی‌هایی هستند که اسید چربِ بالا دارند.

۹. بروکلی

کالری اندک دارد و سرشار از ویتامین‌های A و C است.

۱۰. تکه‌های بسته‌بندی و نوشیدنی‌های پروتئینی نیز به ویژه برای افرادی که به دنبال چربی‌سوزی و پرورش عضله هستند، توصیه می‌شود.