

## با خوردنی های شکم صاف کن آشنا شوید!

همه ما می دانیم که ورزش کردن باعث شکل گرفتن و سفت شدن عضلات بدن می شود اما بعد از کرانچ های بی شمار و دراز و نشست های نفس گیر، بعضی وقت ها می بینید شکم تان آنطور که باید سفت نشده و حسابی لچ تان می گیرد!



همه ما می دانیم که ورزش کردن باعث شکل گرفتن و سفت شدن عضلات بدن می شود اما بعد از کرانچ های بی شمار و دراز و نشست های نفس گیر، بعضی وقت ها می بینید شکم تان آنطور که باید سفت نشده و حسابی لچ تان می گیرد!

شاید مشکل رژیم غذایی تان است که تمام زحمات ورزشی تان را به باد می دهد؟! غذاهایی که می خوریم، تاثیر بسیار پررنگی بر ظاهر ما می گذارند؛ رژیم گرفتن بدون اطلاع از کالری، سدیم و چربی پنهانی که در هر کدام از آنها ممکن است وجود داشته باشد، مثل پرتاب کردن تیر در تاریکی است اما در ادامه خبرهای خوبی برای تان داریم؛ خوردن بعضی غذاهای خاص می تواند به صاف شدن شکم شما کمک کند اما آیا شما می دانید کدام غذاها شکم تان را صاف می کنند و کدام ها شکم تان را برجسته تر می کند؟ در این مطلب با هر 2 نوع این غذاها آشنا خواهید شد.

### چی بخوریم؟

#### ماست پروبیوتیک

این صبحانه حاوی باکتری هایی است که به کنترل باکتری های داخل شکم کمک می کند، سیستم گوارش تان را منظم نگه داشته و مانع از چاقی شکم می شود.

#### زیتون

یکی از اساسی ترین جزئیات رژیم مدیترانه ای، زیتون است که به کنترل انسولین و قند خون کمک می کند و هر دوی این عوامل در صاف شدن شکم نقش اساسی دارند. این خوراکی حاوی چربی غیراشباع تک زنجیره ای است که به کاهش کلسترول کمک می کند. و احتمال بروز حمله های قلبی را کاهش می دهند.

#### توت فرنگی

خوردن توت فرنگی می تواند به کاهش چربی شکمی کمک کند. همچنین جهش های انسولین را که ممکن است باعث بالا رفتن وزن شود، کاهش می دهد.

#### شکلات تلخ

تحقیقات نشان داده شکلات تلخی که حاوی 70 درصد کاکائو یا بیشتر باشد سرشار از فلاونوئیدهای شکم صاف کن است که چربی سوزی را افزایش داده و شکم را صاف می کند.

## بادام زمینی

بادام زمینی فرآوری شده چربی غیراشباع تک‌زنجیره‌ای نیست؛ اما این نوع چربی در محصول فرآوری نشده‌اش وجود دارد که باعث لاغر شدن شکم می‌شود.

## سس گواکومولی

سس گواکومولی مخلوطی است از آووکادو، گوجه‌فرنگی، فلفل قرمز و ادویه‌های دیگر. آووکادوی موجود در سس دیپ گواکومولی سرشار از چربی‌های خوب است.

## میوه حاوی ویتامین C

ویتامین C به فرایند تولید سریع‌تر چربی در بدن کمک می‌کند همچنین تولید اسیدآمینه‌هایی که مسئول سرعت بخشیدن به چربی‌سوزی در بدن هستند، تحریک می‌کند. ویتامین C، به خصوص اگر حین ورزش استفاده شود به کاهش چربی شکمی کمک می‌کند. سه‌چهارم لیوان آب پرتقال یا نصف فنجان فلفل قرمز تمام ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تامین می‌کند و بروکلی و سیب‌زمینی شیرین هم حاوی مواد ضدچربی بسیار زیادی هستند.

## سس پستو

این سس برای صاف کردن شکم به کار می‌رود، دانه‌های درخت کاج و روغن زیتون هر دو سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع تک‌زنجیره‌ای است که التهاب بدن را کاهش داده و با چربی شکم مبارزه می‌کند. هر دوی این مواد در سس پستو وجود دارد.

## گردو

گردو و در کل تمام مغزها، بهترین منابع چربی‌های سالم هستند. اگر در اندازه‌های معقول مصرف شوند، خواص بیشماری دارند.

## چی نخوریم؟

### چربی ترانس

چربی‌های ترانس معمولا ماندگاری زیادی در دمای معمولی اتاق دارند و برای تولیدکنندگان صنایع غذایی جذاب هستند چراکه ماندگاری‌شان در قفسه فروشگاه طولانی خواهد بود. این محصولات پیامدهای منفی زیادی برای بدن دارند؛ از افزایش التهاب گرفته تا افزایش کلسترول بد!

## پنیر

چربی‌های اشباع موجود در این محصول لبنی باعث چاق شدن شکم می‌شود، در کل، چربی‌های اشباع، مثل چربی موجود در پنیر، از سلامت کمتری برخوردار است و می‌تواند باعث افزایش کلسترول و ریسک بیماری قلبی شود.

#### سس سالسا

سدیم موجود در نمک سس سالسا باعث نفخ و ورم می‌شود. به جای نمک بهتر است از جایگزین‌های دیگری برای طعم‌دهندگی به سس سالسای خود استفاده کنید.

#### بستنی‌ها

با اینکه بافت خنک بستنی سبک به نظر می‌رسد، بسیاری از بستنی‌ها با شربت ذرت پر از فروکتوز، شکر و رنگ‌های مصنوعی خوراکی تهیه می‌شوند؛ می‌توانید جای بستنی از انگور یا آلبالوی یخ‌زده لذت ببرید؛ این خوراکی‌ها به اندازه بستنی حس تازگی به شما خواهند داد و قند خون‌تان را هم بالا نمی‌برند!

#### آب انگور

درست است که آب انگور دارای فواید ضد پیری است، اما متأسفانه تاثیری بر لاغری شکم ندارد. آب انگور حاوی فروکتوز زیادی است که توانایی کالری‌سوزی بدن را کاهش می‌دهد؛ پس تصور لاغر شدن با نوشیدن آب انگور کاملاً اشتباه است!