



آشنایی با خواص 5 ماده غذایی برای رفع چربی‌های شکم

تغذیه نامناسب منجر به بروز مشکلات بسیاری می‌شود که ایجاد چربی در ناحیه شکم یکی از آنهاست.

تغذیه نامناسب منجر به بروز مشکلات بسیاری می‌شود که ایجاد چربی در ناحیه شکم یکی از آنهاست. چربی شکم، موردی است که خیلی‌ها را دچار دردسر کرده است. در این جا چند ماده غذایی را به شما معرفی می‌کنیم که می‌توانند به کاهش و رفع چربی شکم کمک خوبی کنند:

•#8226; هر غذایی که سرشار از ویتامین C باشد برای رفع چربی‌های شکم مفید است. ویتامین C با داشتن قابلیت بالا برای رفع چربی‌ها، قادر خواهد بود چربی‌های ایجاد شده در ناحیه شکم را از بین ببرد، از اینرو، خوردن مرکبات راه مناسبی برای سوزاندن این چربی‌ها است. با مصرف ویتامین C نه تنها چربی‌های اضافی را به راحتی می‌سوزانید بلکه به سلامت خود نیز کمک می‌کنیم چرا که بدن به این ماده غذایی نیاز مبرم دارد.

•#8226; محصولات لبنی، یکی دیگر از منابع خوب غذایی هستند که به سوزاندن چربی‌های شکم کمک می‌کنند. **شیر** از جمله محصولات لبنی است که چربی‌ها را به راحتی به اجزای قابل هضم در بدن تبدیل می‌کند. محصولات لبنی با کاهش و از بین بردن تراکم چربی در بدن، به کوچک شدن شکم، کمک قابل توجهی می‌کنند. پس بهتر است برای از بین بردن چربی‌های شکم، هر روز یکی از محصولات لبنی را در برنامه غذایی خود بگنجانیم.

•#8226; بادام هندی، **بادام زمینی** و **بادام** از جمله چربی‌های خوبی هستند که بدن به آن‌ها نیاز اساسی دارد. مغزها، عمل متابولیسم را در بدن سریع‌تر می‌کنند و با این کار باعث می‌شوند چربی‌های انباشته شده به انرژی تبدیل شوند و سوزاندن چربی‌های شکم سریع‌تر صورت گیرد.

•#8226; غذاهایی که عمل متابولیسم را افزایش می‌دهند برای سوزاندن چربی‌های شکم مفیدند. از اینرو خوردن سبزی‌جاتی مانند گل کلم، کلم پیچ برای رهایی از چربی‌های شکم، توصیه می‌شود.

•#8226; چای سبز نیز منبع خوب دیگری از غذاهایی است که به رفع چربی‌های شکم کمک می‌کند و شاید بتوان گفت از میان تمام غذاهای مفید برای از بین بردن چربی‌های شکم، این نوشیدنی بهترین انتخاب باشد. نوشیدن یک فنجان چای سبز در روز، کمک بسیار زیادی در از بین بردن چربی‌های شکم به شما خواهد کرد.