

با 4 غذای چربی سوز آشنا شوید

دغدغه این روزهای خیلی‌ها ازجمله خانم‌هایی که هر شب کابوس چربی اضافه بدن رهايشان نمی‌کند، این است که چه نوع رژیمی می‌تواند به آنها در حل این مشکل کمک کند.



سلامت نیوز: دغدغه این روزهای خیلی‌ها ازجمله خانم‌هایی که هر شب کابوس چربی اضافه بدن رهايشان نمی‌کند، این است که چه نوع رژیمی می‌تواند به آنها در حل این مشکل کمک کند.

شاید برای شما شنیدن يك واژه رژيم غذایی کاهش وزن معنای خاصی نداشته باشد، چرا که سختی‌هایی که این افراد در گرفتن این نوع رژيم ها متحمل می‌شوند برایتان غیرقابل تصور است، اما به واقع ماندگاری يك رژيم غذایی ازجمله سخت‌ترین جای موضوع به شمار می‌رود. به همین علت آوردن برخی غذاهای چربی سوز موثر می‌تواند هم در ایجاد تنوع غذایی به افراد کمک کند و هم جای رژيم های سرسختانه کاهش وزن را تا حد بسیار زیادی بگیرد.

لفل های تند چیلی:

دیگر لازم نیست تنها به دید يك چاشنی تند به فلفل چیلی نگاه کنید، بلکه تحقیقات اخیر نشان داده است، کاپسین نام ترکیبی در داخل این ماده غذایی است که علاوه بر خاصیت آنتی‌اکسیدانی اش تاثیر فوق‌العاده‌ای در کاهش حجم چربی در افراد چاق دارد. این ترکیب باعث افزایش سوخت و ساز در بدن می‌شود و در حقیقت احساس داغی در فرد روشن شدن موتور سوخت و ساز بدن است که این گونه خود را به نمایش می‌گذارد.

کلم بروکلی:

این روزها در اکثر سالادها ردپایی از کلم بروکلی به چشم می‌خورد که نکته مثبتی در سفره‌های ما ایرانی‌ها محسوب می‌شود. کلم بروکلی بهتر است به شکل خام یا بخار پز مصرف شود. این ماده غذایی علاوه بر این که يك فیبر مناسب و حجیم به شمار می‌رود به عنوان يك سرکوبگر قدرتمند اشتها هم محسوب می‌شود که بهتر است قبل از وعده غذایی ناهار و شام حداقل 150 تا 200 گرم آن با آب لیمو میل شود (به شکل سالاد برای يك فرد متوسط الجته).

گوشت بوقلمون:

بر خلاف تصورات عامه مردم گوشت بوقلمون به عنوان یکی از سالم‌ترین گوشت‌های حال حاضر در بازار ایران محسوب می‌شود که گوشتی کاملاً فاقد چربی است (در حد بسیار جزئی). فقط مراقب باشید در خرید این نوع پرنده موارد لاغر آن را خریداری کنید و ابتدا پوست آن را به طور کامل بکنید و سپس تنها گوشت آن را به فرم کبابی یا آب پز میل کنید. در هفته تا 2 وعده گوشت بوقلمون به اندازه هر بار 150 تا 250 گرم برای يك فرد متوسط الجته کافی است تا هم حجم پروتئین مورد نیاز فرد را تامین کند و هم خاصیت کاهنده چربی در بدن ایفا کند.

لبنیات:

از لبنیات کم‌چرب هرگز غافل نشوید. در این بین ماست کم‌چرب و دوغ بدون گاز البته خانگی از بهترین نمونه‌ها به شمار می‌رود. حداقل در روز يك وعده ماست کم‌چرب معادل 100 گرم ماست را در وعده غذایی خود مخصوصاً شام قرار دهید تا هم خوابی راحت و آسوده داشته باشد و هم از خاصیت چربی‌سوزی لبنیات بهره‌کافی ببرید.

منبع: جام جم