

## غذاهایی که به چربی سوزی تان کمک می‌کنند

پایبند ماندن به یک رژیم غذایی سالم، کار سختی است و در این راه نیاز به انگیزه‌های قوی داریم. افزودن غذاهای چربی سوز به وعده‌ها و میان وعده‌ها، کمک بزرگی به ما خواهد کرد.



پایبند ماندن به یک رژیم غذایی سالم، کار سختی است و در این راه نیاز به انگیزه‌های قوی داریم. افزودن غذاهای چربی سوز به وعده‌ها و میان وعده‌ها، کمک بزرگی به ما خواهد کرد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تبیان، غذاهای چربی سوز نه تنها سالم و مفید هستند بلکه برای سوزاندن کالری هم گزینه‌های بسیار خوبی محسوب می‌شوند.

### انواع بنشن

انواع واقعاً گوناگونی از بنشن وجود دارد که همه‌ها و آن‌ها خواص مخصوص به خود را دارند. هر نوع بنشنی که دوست دارید بخورید چون به عقیده‌ها و کارشناسان انواع لوبیا و نخود و ... کمک بزرگی در چربی سوزی به بدن می‌کند.

بنشن‌ها شگفت‌انگیز هستند چون حاوی مقادیر زیادی از پروتئین و فیبرند:

\* مصرف پروتئین یکی از بهترین راه‌ها برای تحریک بدن به چربی سوزی است؛ زیرا به متابولیسم کمک کرده و احساس سیری و انرژی داشتن به شما می‌دهد.

\* فیبر خوراکی باعث تنظیم اشتها شده و گوارش را کند می‌کند که هر دوی این‌ها برای کنترل وزن عالی هستند. به غیر از انواعی از بنشن که استفاده و متداول‌تری دارند خیلی خوب است که سراغ سایر انواع، مانند دانه سویا، لوبیای گاریانزو یا همان نخود، لوبیای سیاه، لوبیای سفید، لوبیای قرمز و لوبیای لیما هم بروید. یک مزیت دیگر انواع بنشن، گران‌قیمت نبودن آن‌هاست.

### ماهی

اما نه هر نوع ماهی! هر چند بیشتر انواع غذاهای دریایی، گزینه‌های خوب و سالمی هستند اما همه‌ها و آن‌ها مثل سالمون و تن نمی‌توانند از نظر چربی سوزی، امتیاز بسیار بالایی کسب کنند. احتمالاً شنیده‌اید که سالمون و ماهی تن از منابع بسیار خوب اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. امگا ۳ نه تنها به رشد مو و ناخن کمک می‌کند بلکه یک هورمون پروتئینی به نام لپتین را در بدن افزایش می‌دهد که متابولیسم را تسریع کرده و اشتهایتان را کنترل می‌کند.

### غلات سبوس‌دار

کینوا، برنج قهوه‌ای، جودوسر و ذرت از بهترین نمونه‌های کربوهیدرات هستند. این خوراکی‌ها را به عنوان غلات سبوس‌دار یا کامل می‌شناسیم که البته نباید با کربوهیدرات‌های سفید فرآوری شده، اشتباه گرفته شوند که اتفاقاً برخلاف خوراکی‌های چربی سوز عمل می‌کنند. مصرف زیاد این غلات، فیبرها و کربوهیدرات‌های پیچیده مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند و همین بخش کربوهیدرات‌های پیچیده این خوراکی‌هاست که برای چربی سوزی سودمند است. کربوهیدرات پیچیده، نسبت به کربوهیدرات ساده، با سرعت کمتری تجزیه می‌شود، در نتیجه سطح انرژی تان به این زودی افت نمی‌کند و سطح انسولین خونتان هم یکنواخت می‌ماند که خیلی خوب است چون بالا رفتن انسولین اصلاً به نفع چربی سوزی نیست.

مطالعه‌ای که اخیراً انجام شده نشان داده انگور قرمز می‌تواند به مبارزه با چربی بدن کمک کند. این آزمایش معلوم کرد افرادی که رژیم غذایی‌شان پرچرب بود وقتی در کنار همین تغذیه، انگور قرمز مصرف کرده بودند، چربی کمتری در بدنشان ذخیره شد. اما گروه دیگری که رژیم غذایی پرچرب داشتند اما انگور قرمز مصرف نکرده بودند، همان مقدار چربی که بر اساس انتخاب‌های غذایی‌شان انتظار می‌رفت را ذخیره کردند. این نتایج عموماً مربوط به ترکیبی به نام "الاجیک اسید" یا "الاژیک اسید" است که در انگور قرمز وجود دارد و نوعی آنتی‌اکسیدان است. انار هم این ترکیب قوی را دارد.

#### لبنیات

فرآورده‌های لبنی هم پروتئین دارند و هم کلسیم که هر دوی این‌ها به حفظ توده عضلانی و کاهش وزن کمک می‌کنند. مطالعات نشان داده بین دو گروهی که تحت رژیم کم کالری بودند، گروهی که لبنیات در رژیم خود داشت، نسبت به گروهی که لبنیات مصرف نکرده بود، وزن بیشتری کم کرد. ضمناً تحقیقات نشان داده که پروبیوتیک‌ها در فرآورده‌های لبنی سبک (کم چرب)، به چربی سوزی کمک می‌کنند. البته شاید برای خیلی‌ها مصرف لبنیات به دلیل داشتن چربی ناخوشایند باشد، اما عادت کردن به انواع شیر و ماست و پنیر بدون چربی چندان هم سخت نیست. این انواع هم بسیار خوشمزه و مفید هستند.