

نوشیدنی برای کاهش وزن

تصورات غلط بسیاری درباره نوشیدنی هایی که باعث چربی سوزی می شوند وجود دارد. در همین ابتدا اجازه دهید یک مورد را روشن کنیم...



تصورات غلط بسیاری درباره نوشیدنی هایی که باعث چربی سوزی می شوند وجود دارد. در همین ابتدا اجازه دهید یک مورد را روشن کنیم: آنچه می نوشید باعث چربی سوزی تان نمی شود. ادعاهای زیادی وجود دارد که می گوید ترکیب چند ماده خاص با یکدیگر و نوشیدنشان به چربی سوزی کمک می کند. اما این ادعاها واقعیت ندارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، کاهش وزن زمانی حاصل می شود که بدنتان شروع به استفاده از ذخایر چربی خود، به عنوان منبع انرژی کند. چنین اتفاقی زمانی رخ می دهد که میزان دریافت کالری کم شود و نیاز به انرژی افزایش پیدا کند.

یکی از ساده ترین روش های افزایش نیاز به انرژی، از طریق ورزش است.

بیشتر انرژی که بدن نیاز دارد از طریق فعالیت های پایه ای بدن مانند ضربان قلب، انرژی برای مغز، عصب ها و حرکت دیافراگم استفاده می شود. تغییر سطح انرژی زمان می برد و در وزن تغییر ایجاد می کند (نه اینکه یک نوشیدنی باعث این همه اتفاق شود).

دیگر منطقه ای که بدن از انرژی استفاده می کند مربوط می شود به فرآیند گوارشی. غذا و نوشیدنی هایی که مصرف می کنیم برای اینکه جذب شوند باید به مولکول های بسیار کوچکی شکسته شوند. این فرآیند نیز انرژی می گیرد اما مقدار بسیار ناچیزی است.

در ادامه می خواهیم به بررسی برخی از نوشیدنی هایی که برای چربی سوزی توصیه می شوند بپردازیم و حقیقت را درباره شان بگوئیم.

چای سبز

چای سبز یکی از محبوب ترین نوشیدنی هایی است که با چربی سوزی در ارتباط است، چون در واقع دارای برخی ترکیبات است که موجب افزایش نرخ سوخت و ساز می شود. کافئین مانند یک محرک عمل می کند که روی افزایش سوخت و ساز تاثیر دارد. همچنین آنتی اکسیدان های خاصی به نام کاتچین که در چای سبز یافت شده اند نیز، ممکن است روی نرخ سوخت و ساز تاثیر بگذارند.

مشکل موجود درباره ارتباط چای سبز و چربی سوزی تاثیر آن است. اگر هم تاثیری باشد بسیار اندک است طوری که ممکن است هیچ وقت متوجهش نشوید.

همچنین تحقیقاتی که روی تاثیر چای سبز بر کاهش وزن کار می کردند، از دوز بسیار بالای این چای روی شرکت کنندگان استفاده کردند. 15 فنجان در روز!

پزشکان همچنین توصیه می کنند از مکمل های چای سبز پرهیز کنید چون استفاده آنها ممکن است به کبدتان آسیب وارد کند.

اگر می خواهید به برنامه غذایی خود چای سبز اضافه کنید فکر بدی نیست. چای سبز حاوی آنتی اکسیدان است و می تواند برای سلامت مفید باشد. فقط این مسئله را به خاطر داشته باشید اضافه کردن چند فنجان چای سبز به برنامه غذایی، باعث نمی شود ناگهان شاهد کاهش وزن باشید.

قهوه نیز مانند چای سبز، دارای کافئین است که می تواند سوخت و ساز را افزایش دهد. با این حال درست مانند چای سبز تاثیر قهوه نیز بسیار کم است. نوشیدن قهوه نمی تواند آنقدر روی سوخت و ساز تاثیر بگذارد که بدنتان به حالت چربی سوزی برود.

نوشیدن قهوه می تواند مزایایی برای سلامت داشته باشد اما کاهش وزن بالا هرگز نمی تواند یکی از این موارد باشد. قهوه می تواند قسمتی از یک برنامه غذایی سالم باشد، اما کاهش وزن حاصل ترکیبی از چندین عامل مختلف است نه فقط یک نوشیدنی.

آب و لیمو

از دیگر نوشیدنی های مرتبط با کاهش وزن، آب و لیمو است. این ایده که ترکیب آب و لیمو می تواند باعث تحریک چربی سوزی شود، از تحقیقی در سال 2008 می آید. این تحقیق که روی موش ها انجام شد نشان داد لیمو حاوی ترکیباتی است که می تواند باعث افزایش سوخت و ساز در موش ها و در نتیجه کاهش وزن شود. مشکلی که این تحقیق داشت انجام آن روی تنها موش ها بود. مقدار لیمویی که استفاده می شد بسیار بالا بود و در آن از ترکیباتی استفاده می شد که در پوست لیمو بود نه آب آن. اضافه کردن آب لیمو یا دیگر میوه ها به آب برای طعم دار کردنش، می تواند برای افزایش مایعات دریافتی در طول روز ایده خوبی باشد، به علاوه ویتامین C و آنتی اکسیدان اضافی نیز دریافت می کنید. با این حال نوشیدن آن به تنهایی، باعث تحریک چربی سوزی نمی شود.

آب سرد

آیا نوشیدن آب یخ، واقعا کالری بیشتری نسبت به آب ولرم می سوزاند؟ بله، اما این مقدار خیلی کم است.

بر اساس تحقیقات انجام شده، نوشیدن آب سرد به جای آب ولرم می تواند 8 کالری بیشتر بسوزاند. از دید سوخت و ساز و کاهش وزن این مقدار بسیار ناچیز است. برای کاهش وزن، روی دیگر نقاط تمرکز کنید مانند قطع منابع کالری های خالی که استراتژی بهتری برای کاهش وزن است. اگر نوشیدن آب سرد کمکتان می کند مایعات بیشتری وارد بدن کنید مشکلی نیست. این کار را نیز کنار برنامه غذایی و ورزشی خود انجام دهید. آب سرد همچنین می تواند بدن را سریع تر هیدراته کند، مخصوصا اگر گرمتان باشد. با این حال نمی تواند تاثیری روی چربی سوزی تان داشته باشد.

نوشیدنی های حاوی قند مصنوعی

ایده اینکه نوشیدن نوشابه های رژیمی و یا دیگر نوشیدنی های حاوی شیرین کننده های مصنوعی، باعث چربی سوزی می شود درست نیست.

نوشیدن یک نوشابه رژیمی باعث نمی شود بدن شروع به سوزاندن چربی به عنوان سوخت کند. اگر این جمله بندی را تغییر دهیم و بررسییم آیا چنین نوشیدنی هایی به کاهش وزن کمک می کند یا خیر، تحقیقات مختلف هر کدام نظرهایی دارند.

برخی تحقیقات نشان داده اند اگر نوشیدنی های رژیمی را به جای نوشیدنی های قندی استفاده کنید، باعث افزایش کاهش وزن خواهد شد. با این حال نتیجه برخی تحقیقات می گوید، کسانی که دائما از نوشیدنی های رژیمی استفاده می کنند ممکن است بیشتر در خطر افزایش وزن باشند. دچار این اشتباه نشوید که استفاده از نوشیدنی های رژیمی، چراغ سبزی است برای خوردن هرآنچه دلتان می خواهد. متخصصان سلامت توصیه می کنند در نوشیدن این نوشیدنی ها احتیاط کنید، حتی با وجود اینکه کالری ندارند. این نوشیدنی ها ممکن است روی سیستم پاداش دهی مغز تاثیر بگذارند و منجر به مصرف بیش از حد دیگر غذاها

شوند و همچنین ممکن است روی سلامت روده نیز تاثیر منفی داشته باشند.