

با این خوراکی‌ها به جنگ «چاقی» بروید

اگر تصمیم به کاهش وزن دارید نیازی نیست کربوهیدرات‌ها را به کلی از رژیم غذایی‌تان حذف کنید. فقط کافیت به سراغ کربوهیدرات‌هایی پر کالری مانند پاستا، نان سفید دست نگذارید.



اگر تصمیم به کاهش وزن دارید نیازی نیست کربوهیدرات‌ها را به کلی از رژیم غذایی‌تان حذف کنید. فقط کافیت به سراغ کربوهیدرات‌هایی پر کالری مانند پاستا، نان سفید دست نگذارید. به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم آنلاین از Activebeat، برخی از کربوهیدرات‌ها هستند که نه تنها چاقان نمی‌کنند بلکه به کاهش وزنتان نیز کمک می‌کنند. علاوه بر آن کربوهیدرات‌ها برای تابع انرژی و مغز ضروری هستند.

یکی از بزرگ‌ترین تصورات غلط در مورد کربوهیدرات‌ها این است که آن‌ها باعث افزایش وزن می‌شوند اما در حقیقت نوع کربوهیدرات‌ها است که موجب افزایش وزن می‌گردد. در این گزارش کربوهیدرات‌هایی را معرفی می‌کنیم که سرشار از فیبر بوده و به سوخت و ساز بدنتان در طول روز کمک شایانی می‌کنند. با ما همراه باشید.

بلغور جوی دوسر این کربوهیدرات غنی از فیبر بوده و به راحتی در بدن هضم می‌شود. مطالعات نشان داده است مصرف بلغور جوی دو سر در بدن انفجاری ایجاد کرده و به شدت با چربی‌های بدن مبارزه می‌کند. همچنین برای سلامت و عملکرد صحیح قلب از بهترین هاست.

بلغور گندم گندم چربی بدنتان را آهسته آهسته آب می‌کند، فقط کافیت روزانه ۵ گرم از آن در نصف فنجان آب جوش خیس کرده و در وعده شام میل کنید. بعد مدت زمان کوتاهی نتیجه آن را به خوبی مشاهده خواهید کرد.

اگر بخواهیم بهترین خوراکی‌ها برای سلامت و عملکرد صحیح قلب را نام ببریم بی‌شک لوبیا جزء آن دسته خواهد بود. همچنین مصرف منظم آن برای دستگاه گوارش و دستیابی به تناسب اندام بسیار مفید است چرا که یکی از سالم‌ترین کربوهیدرات‌ها می‌باشد. لوبیا مقادیر ارزشمندی از پروتئین و آهن را برای تامین سوخت و ساز بیشتر بدن داراست.

شاید این خوراکی را تا به حال نشنیده بودید و نمی‌دانید یکی از موارد فوق العاده مفید و سرشار از پروتئین است. کوینولا یا بذر گنه گنه یک دانه کوچک لوبیا شکل به رنگ عاج است که عطری ملایم و طعمی شیرین دارد. از برنج سبک تر است ولی می‌توان به عنوان جایگزین برنج از آن استفاده کرد و معمولا برای غلیظ کردن سوپ از آن استفاده می‌شود. کوینولا نمونه‌ای دیگر از غلات کامل است که سرشار از پروتئین نیز هست. این خوراکی سالم‌ترین جایگزین برای برنج و ترکیبات دارای گلوتن است. محتوای غنی اسید آمینه آن سبب می‌شود تا شروع به عضله سازی کنید.

ماکارونی سیوس‌دار اگر به دنبال کاهش وزن هستید و ماکارونی را به کلی از برنامه غذایی‌تان حذف کردید کمی دچار اشتباه هستید چرا که ماکارونی سیوس‌دار یکی از خوراکی‌های هست که می‌تواند شما را سریع‌تر به خواسته‌تان برساند. با خوردن ماکارونی سیوس‌دار، فیبر بدنتان به خوبی تامین شده و برای مدت‌های زیادی احساس گرسنگی نمی‌کنید.

سبزیجات احتمالا نمی‌دانستید که می‌توان سبزیجات را در گروه کربوهیدرات‌ها دسته بندی کرد. هنگامی که سبزیجات را از برنامه غذایی خود دور می‌کنید در واقع بدنتان را از موادی چون فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها محروم کرده‌اید و با عدم مصرف طولانی مدت آن دچار اضافه وزن شدید، سرطان و دیگر بیماری‌های جدی می‌شوید.

برنج قهوه‌ای اگر می‌خواهید برای مدت‌های طولانی گرسنه نشوید و در عین حال چربی‌هایتان را آب کنید برنج

قهوه ای بهترین پیشنهاد برایتان است. بنابراین برنج قهوه‌ای؛ ای را جایگزین برنج سفید کنید تا سریع‌تر به تناسب اندام دست یابید. این نوع از برنج علاوه بر خاصیت لاغر کنندگی سرشار از مواد معدنی و ویتامین است.

شما جزء آن دسته از افرادی هستید که میان وعده‌ها؛ های ناسالم مصرف می‌کنید؟ مطالعات نشان داده انتخاب یک کربوهیدرات پیچیده برای میان وعده‌ها؛ ای سالم‌ترین انتخاب است. جو یکی از آن کربوهیدرات‌ها؛ پیچیده است که با مصرف آن در میان وعده‌ها؛ تان انرژی را برای مدت‌ها؛ طولانی در بدن ذخیره کرده‌اید و علاوه بر آن قندخونتان را برای ساعت‌ها؛ تنظیم نگه داشته و این نیز باعث می‌شود از مصرف خوراکی‌ها؛ شیرین، دارای نشاسته و چربی ترانس دوری کنید.

میوه‌ها؛ همانند سبزیجات در دسته کربوهیدرات‌ها؛ هایی هستند که بسیار نادیده گرفته می‌شوند. در حالی که دارای شیرین کننده طبیعی، کربوهیدرات سالم، غنی از فیبر و سرشار از مجموعه‌ها؛ ای از ویتامین‌ها؛ و مواد معدنی هستند. آناناس، انگور، هندوانه، هلو، سیب، طالبی، گریپ فروت و انار جزء آن دسته از میوه‌ها؛ با کربوهیدرات پایین هستند و به چربی سوزی بدن کمک می‌کند.