

## با این غذاها جلوی اشتهای خود را بگیرید

زمانی که میخواهید شروع به رژیم گرفتن کنید کم کردن میزان غذایی که میخورید اجتناب ناپذیر است اما دلیل اصلی اینکه انجام بیشتر رژیم ها به بیش از یک هفته نمیرسد احساس گرسنگی است که باید در طول روز تحمل کرد.



زمانی که میخواهید شروع به رژیم گرفتن کنید کم کردن میزان غذایی که میخورید اجتناب ناپذیر است؛ اما دلیل اصلی اینکه انجام بیشتر رژیم ها به بیش از یک هفته نمیرسد احساس گرسنگی است که باید در طول روز تحمل کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، خبر خوب این است که میتواند بدون اینکه کالری اضافی استفاده کنید گرسنگی را کنترل کنید. در حقیقت خوردن بعضی از غذاها باعث میشود مغز سیگنال دریافت کند مبنی بر اینکه بدن به اندازه کافی غذا گرفته است و اشتهای دیگر باید خاموش شود. با خوردن غذاهایی که در این لیست به شما معرفی میکنیم فریاد بستنی را که اسم شما را صدا میزند را دیگر نخواهید شنید.

### سیب

دبرا وین متخصص تغذیه و رژیم های غذایی میگوید حدود نیم ساعت قبل از وعده ی غذایی اصلی یک سیب میل کنید، فیبر و آب موجود در سیب باعث میشود احساس سیری کنید و اشتهای کنترل شود.

### لوبیا، نخود، عدس

پالس های غذایی مانند نخود، عدس، لوبیا، نخود فرنگی غذاهای خارق العاده ای هستند که غنی از پروتئین و همچنین سرشار از فیبر، آنتی اکسیدان ها، ویتامین B و آهن نیز هستند. خوردن مقدار زیادی از این نوع غذاها کمک میکند بتوانید اشتهای خود را کنترل کنید. بر اساس تحقیق متا آنالیزی که اخیرا انجام شد و نتایجش در مجله چاقی منتشر شد محققان به این نتیجه رسیدند که افراد پس از خوردن وعده های دارای حبوبات برای مدت بیشتری احساس سیری میکنند.

### سوپ

در یک تحقیق مشخص شد افرادی که قبل از وعده ی اصلی یک کاسه سوپ کم کالری بر پایه ی آب مرغ میل میکنند 20% کالری دریافتیشان از آن وعده کاهش پیدا میکند. سوپ از آنجایی که حجم معده را پر میکند تا حدود زیادی میتواند جلوی اشتهای را بگیرد و جالب اینجاست که این کار را در عین کم کالری بودن انجام میدهد.

### خیارشور

خیارشور و دیگر غذاهای تخمیر شده دارای اسید های چرب با زنجیره ی کوتاه هستند. در تحقیقات اخیر آکادمی علوم نیویورک دریافتند که این نوع غذاها پیوند بین مغز و روده را تقویت میکنند. غذاهای تخمیر شده به تولید هورمون های عبور از سد خونی مغزی کمک میکند این هورمونها باعث بهبود ارسال سیگنال اشتهای میشود. غذاهای تخمیر شده همچنین پروبیوتیک را نیز تقویت میکنند، باکتری که به هضم غذا کمک میکند. بعضی متخصصان بر این باورند که پروبیوتیک ها اشتهای را پایین می آورند و به کاهش وزن کمک میکنند.

### پودر فلفل

شاید بیشتر شما بدانید که کپسایسین موجود در فلفل که عامل تند ی آن است باعث بالا رفتن سرعت متابولیسم میشود. تحقیقات اخیر در دانشگاه ماستریخت هلند نشان میدهد تند کردن یک وعده ی غذایی روی اشتهای تاثیر میگذارد و آن را کنترل میکند. اضافه کردن یک چهارم قاشق چای خوری فلفل به هر وعده کمک میکند سریعتر احساس سیری و پری کنید. در یک آزمایش به دو گروه به دو میزان متفاوت غذا داده شد، به گروه اول 75% از میزان وعده ای که باید

میخوردند دانه شد اما به دلیل تند بودن غذا افراد مورد آزمایش گروه اول اکثراً نتوانستند بشقاب خود را کامل میل کنند، به گروه دوم 100% از میزان وعده ای که باید میخوردند داده شد و اکثر آنها همه آن وعده را خوردند.

## شکلات تلخ

اگر دلتان هوس غذایی شیرین کرده به سراغ شکلات تلخ بروید. تحقیقات به این نتیجه رسیده است که شکلات تلخ میتواند باعث کاهش فشار خون شود و همچنین از قلب و مغز محافظت میکند. همچنین احساس سیری بیشتری نسبت به شیر شکلات به فرد میدهد و میل به غذاهای شیرین و حتی شور را نیز کم میکند. بر اساس یک مطالعه در مجله تغذیه و دیابت شرکت کنندگان در وعده هایی که قبل از آن شکلات تلخ خورده بودند 17% کمتر کالری مصرف کردند.  
تخم مرغ

شروع روز با تخم مرغ کمک میکند تا در وعده ی ناهار احساس سیری و رضایت کنید. قدرت موجود در پروتئین: تحقیقات دانشگاه میسوری در کلمبیا نشان داد که خوردن یک صبحانه 300 کالری که از 30 تا 39 گرم پروتئین تشکیل شده باشد در مدت زمان بین صبحانه و ناهار باعث سیری و احساس پری میشود. به همین دلیل کسانی که صبحانه ای پروتئینی میل میکنند نسبت به دیگر افراد در کل روز کالری کمتری مصرف میکنند.

## آجیل ها

آجیل دیگر غذای پر کننده ای است که کمک میکند کمتر بخورید. محققان اینگلیسی دریافتند زنانی که 42 گرم بادام زمینی یا 3 قاشق غذا خوری کره بادام زمینی را با غلات سبوس دار و آب پرتقال برای صبحانه میخورند نسبت به کسانی که از این نوع غذاها استفاده نمیکنند تا 12 ساعت بعد از آن وعده احساس سیری خواهند داشت. آجیل اساساً توسط طبیعت طراحی شده است تا اشتها را کنترل کند زیرا دارای چربی های اشباع نشده سالم است که در کنار پروتئین و فیبر قرار داده شده.

## غلات

تحقیقات زیادی تا به حال تاثیر مثبت مصرف غلات بر کنترل اشتها را نشان داده اند. بر اساس یک تحقیق که توسط متخصصان آمریکایی انجام شد به شرکت کنندگان 250 کالری غلات به همراه 113 کالری شیر داده شد. این شرکت کنندگان با خوردن وعده ی شامل غلات برای مدت طولانی احساس سیری کردند و کمتر میل به خوردن کالری اضافی از خود نشان دادند. دلیل این اتفاق چیست؟ غلات سرشار از فیبر و پروتئین هستند و همچنین دارای مقادیر بالایی بتا گلوکان؛ قندی که خاصیت مفید بودن برای قلب را به غلات میدهد؛ و هیدراتاسیون است که خواص آن را چند برابر میکند.

## آب

کمبود آب بدن ممکن است شما را دچار این اشتباه کند که گرسنه هستید. چرا؟ نشانه های گرسنگی تقریباً با نشانه های کم آب شدن بدن مشابه هستند، کم انرژی بودن، کاهش عملکرد شناختی، و بد شدن خلق و خو. پس دفعه ی دیگر که فکر میکردید گرسنه هستید و بدنال یک میان وعده بودید ابتدا یک لیوان آب بنوشید و 10 دقیقه صبر کنید. با تامین آب بدن احساس گرسنگی که داشتید از بین میرود و خود را از مصرف صدها کالری اضافی نجات داده اید.

## چرا پروتئین؟

می شود گفت شیر و فراورده های آن یکی از پر کننده ترین پروتئین ها هستند. تحقیقات نشان میدهد افرادی که یک لیوان نوشیدنی پروتئینی مصرف میکنند از افرادی که یک لیوان نوشیدنی حاوی کربوهیدرات مصرف کرده اند، 18% کمتر

در خطر احساس گرسنگی مجدد قرار دارند. انرژی پروتئین به دلیل اینکه کند وارد خون میشود مدت زمان سیری را افزایش میدهد.