

۸ غذای چربی سوز

۸ غذایی که چربی شکم را آب کرده و به تناسب اندام شما کمک می کند را در این گزارش بشناسید.



۸ غذایی که چربی شکم را آب کرده و به تناسب اندام شما کمک می کند را در این گزارش بشناسید.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از مجله تناسب اندام، در این نوشته غذاهایی را برایتان معرفی می‌کنیم که می‌توانند چربی شکم را بسوزانند، جایی که همه‌ی آن‌ها؛ ما از حجیم شدن آن وحشت داریم.

۱- سیب

همه‌ی ما با شنیدن مدام این جمله که «هر روز یک سیب بخور، و هیچ‌وقت دکتر نخواهی!» بزرگ شده‌ایم. سیب حاوی پکتین است که خطر ابتلا به سرطان روده را به حداقل می‌رساند. سیب سرشار از مواد مغذی، ویتامین سی و بتا کاروتن هستند. همچنین آنتی اکسیدانی عالی نیز هستند و با خوردن مداوم آن خواهید یافت که پوستی صاف تر و بدون لک پیدا کرده‌اید.

۲- هندوانه

جالب است که هندوانه به سوزاندن چربی شکم شما کمک می‌کند! هندوانه در سطح بالای کلسترول فعالیت می‌کند و سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. همچنین می‌تواند سطح چربی خون شما را کاهش داده از تجمع چربی در ناحیه‌ی شکم شما جلوگیری کند.

۳- گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی حاوی اسیدی بنام ۹-oxo-octadecadienoic است که به کاهش سطح چربی خون شما کمک می‌کند. همچنین از چاقی جلوگیری کرده و با دیس‌لیپیدمی وضعیت‌ی که چربی خون بسیار بالاست و بعلاوه‌ی ذخایر چربی اطراف شکم مبارزه می‌کند. سعی کنید همیشه گوجه‌فرنگی دم دستتان باشد و از آن استفاده کنید، هر گوجه‌فرنگی تنها ۳۵ کالری دارد.

۴- موز

موزها سرشار از پتاسیوم هستند. همچنین غنی از پکتین، ویتامین آ، ب۶، سی، ای و منیزیم است. هر موز در بیشترین حالت دارای ۱۲۰ کالری است. پس توصیه می‌کنیم هر زمانی که گرسنه شدید، به جای کیک مافین یک موز بخورید، تا از مصرف کالری بیش از حد نیز جلوگیری کنید.

۵- غذاهای دریایی

دخیل کردن غذاهای دریایی در رژیم غذایی شما، می‌تواند برای دور کردن کمربند معجزه کند! غذاهای دریایی حاوی چربی‌های اشباع‌شده‌ی مونا که از نوع خوب چربی هستند می‌باشد. این چربی در بدن ذخیره نمی‌شود! ماهی منبع بسیار خوبی از پروتئین و همچنین سرشار از امگا ۳ است که برای داشتن پوست و موی درخشان عالی است.

۶- گوشت بره

گوشت بره سرشار از روی، پروتئین و ویتامین بی است. این گوشت یکی از منابع بسیار خوب پروتئین به حساب می‌آید. این گوشت اسید لینولئیک ندارد. خوب است بدانید که داشتن تنها مقدار کمی اسید لینولئیک در بدن

یکی از دلایل چاقی است، چرا که سلول‌ها چربی نخواهند توانست به انرژی تبدیل شوند.

۷- کرفس

کرفس یکی از سبزی‌هاییست که کمترین میزان کالری را داراست، فقط ۸ کالری! همچنین سرشار از ویتامین سی و پر از کلسیم است. بهترین حالت مصرف آن بصورت خام است. شما می‌توانید روزی یک لیوان آب کرفس تازه بنوشید تا وزنتان را به واسطه آن کاهش دهید. کرفس حاوی Apigenin است که احتمال ابتلا به سرطان تخمدان را نیز کاهش می‌دهد. شما می‌توانید کرفس را در سالادها پتان استفاده کنید و تنوعی به آن بدهید.

۸- آواکادو

آواکادو میوه‌ای با ویژگی‌های ضد باکتری و ضد قارچ است. آواکادو حاوی اسیدهای آمینه و لسیتین است که به مبارزه با بیماری‌های کبد کمک می‌کند. همچنین به شما کمک می‌کند تا وزنتان را حفظ و حافظه‌تان را تقویت کنید. آواکادو در برابر بیماری‌های قلبی از شما دفاع کرده و سطح بالای کلسترول را مدیریت می‌کند.