



چربی‌هایی برای چربی سوزی بیشتر!

آیا از خوردن چربی هراس دارید؟ خب، نباید این گونه باشد زیرا چربی‌های سالم نه تنها ضرری برای سلامت انسان ندارد، بلکه به تقویت آن نیز کمک می‌کنند. چربی‌های سالم فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کنند که در کمال شگفتی کمک به چربی سوزی کارآمدتر یکی از آنهاست.

آیا از خوردن چربی هراس دارید؟ خب، نباید این گونه باشد زیرا چربی های سالم نه تنها ضرری برای سلامت انسان ندارد، بلکه به تقویت آن نیز کمک می کنند. چربی های سالم فواید سلامت مختلفی را ارائه می کنند که در کمال شگفتی کمک به چربی سوزی کارآمدتر یکی از آنهاست.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از "ماسل اند فیتنس" نوشت: انسان برای سوخت و ساز، ارسال سیگنال های سلولی، سلامت بافت های مختلف بدن، عملکرد درست سیستم ایمنی، تولید هورمون، و جذب مواد مغذی، مانند ویتامین های A و D، به میزان کافی از چربی نیاز دارد. همچنین، چربی های سالم به کاهش التهاب در بدن کمک می کنند، عملکرد مغز و چشم را بهبود می بخشند و احساس سیری و رضایت از غذا خوردن را تقویت می کنند.

زمانی که کاهش چربی بدن را مد نظر قرار می دهیم باید درباره سلامت کلی خود فکر کنیم. عملکرد مغز، کاهش التهاب، ارسال سیگنال سلولی و دیگر عملکردهای متابولیک همگی با سطوح چربی بدن در ارتباط هستند. در ادامه با شش منبع چربی که می توانند به چربی سوزی، ماهیچه سازی و ارائه فواید سلامت دیگر کمک کنند، بیشتر آشنا می شویم.

ماهی های آب سرد وحشی و روغن ماهی

هرچه ماهی چرب تر باشد، بهتر است. ماهی های چرب، مانند سالمون، تن، ساردین، خالمخالی و قزل آلا سرشار از اسیدهای چرب امگا -۳ هستند. به گفته انجمن قلب آمریکا، مردم باید حداقل دو وعده ماهی چرب در هفته مصرف کنند زیرا این کار به تعادل نسبت اسیدهای چرب بدن کمک می کند. اسیدهای چرب EPA و DHA که در ماهی های چرب یافت می شوند، دو ماده مغذی ضروری هستند که فواید سلامت مختلف مانند کاهش التهاب برای ریکاوری سریع تر پس از انجام ورزش و تسکین مفاصل دردناک را ارائه کرده و با تداوم فعالیت های ورزشی از چربی سوزی بیشتر پشتیبانی می کنند.

روغن نارگیل فوق بکر

در شرایطی که کره تهیه شده از دام هایی که با علف تغذیه شده اند، گزینه خوبی بوده و می تواند فواید سلامت مختلف را ارائه کند، اما روغن نارگیل گزینه ای به مراتب بهتر نسبت به آن محسوب می شود. مطالعات نشان داده اند که مصرف روغن نارگیل می تواند به تقویت مقاومت در برابر ویروس ها و باکتری ها که ممکن است موجب بیماری شده و شما را از فعالیت های ورزشی باز دارند، کمک می کند.

از روغن نارگیل می توان برای مقابله با عفونت های مخمری، قارچی و کاندیدا نیز استفاده کرد. همچنین، روغن نارگیل می تواند تأثیر مثبتی بر هورمون های تیروئید و کنترل قند خون داشته باشد که هر دو برای چربی سوزی ضروری هستند. در نهایت، روغن نارگیل دارای یک چربی اشباع به نام اسید لوریک است که نوعی تری گلیسرید زنجیره متوسط بوده و به عنوان چربی ذخیره نمی شود و منبع خوبی برای انرژی است.

روغن زیتون فوق بکر

روغن زیتون خطر بیماری قلبی، فشار خون و برخی انواع سرطان را کاهش می دهد. مطالعه ای که اخیراً در نشریه Neurology منتشر شد، نشان داد که پخت و پز با روغن زیتون دوستدار قلب و استفاده از آن به عنوان چاشنی سالاد ممکن است خطر سکنه مغزی را کاهش دهد. روغن زیتون سرشار از چربی های تک غیر اشباع است که نشان داده اند به کاهش چربی اضافه بدن کمک می کنند.

آووکادو

زمانی که قصد دارید در یک رقابت ورزشی شرکت کنید و یا تنها قصد دارید برای کاهش وزن خود رژیم بگیرید، آوکادو می تواند مواد مغذی و فواید سلامت مختلف را در اختیار بدن شما قرار دهد. این میوه سرشار از چربی های تک غیر اشباع است که دوستدار قلب بوده و به کاهش کلسترول و چربی سوزی بیشتر کمک می کنند.

تخم مرغ ارگانیک

بی تردید، بارها پیش آمده که زرده تخم مرغ را برای تحقق هدف کاهش وزن و بهره مندی از اندامی لاغرتر مصرف نکرده یا دور ریخته باشید. این اشتباهی رایج است. زرده تخم مرغ سرشار از اسیدهای چرب امگا -۳، ویتامین های B، کولین، و دیگر مواد مغذی است که به تنظیم عملکرد مغز، سیستم عصبی و سیستم قلبی عروقی کمک می کنند.

اگرچه همچنان این ادعا وجود دارد که کلسترول موجود در تخم مرغ برای انسان بد است، برخی پژوهش ها نشان داده اند که مصرف متعادل تخم مرغ به بهبود سلامت قلب کمک می کند. همچنین، کلسترول موجود در تخم مرغ می تواند به تقویت تولید تستوسترون کمک کند که نقش مهمی در عملکرد قدرتی و چربی سوزی بدن ایفا می کند. افزون بر این، تخم مرغ کامل به تقویت احساس سیری کمک کرده و پژوهش ها نشان داده اند که مصرف تخم مرغ در وعده غذایی صبحانه می تواند از پرخوری در میانه های روز که می تواند اثر منفی بر چربی سوزی داشته باشد، پیشگیری کند.

مغزانه ها و کره مغزانه ها

بادام، گردو و پسته از بهترین گزینه هایی هستند که می توانید مد نظر قرار دهید. بادام سرشار از ویتامین E است، گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا -۳ است و پسته منبع خوبی برای لوتئین و زیزانتین است. پژوهش ها نشان داده اند افرادی که به طور منظم مغزانه ها را مصرف می کنند، لاغرتر هستند، احتمال کمتری دارد به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند و با کاهش خطر ابتلاء به بیماری قلبی مواجه هستند.

کره مغزانه ها نیز مفید است، البته اگر در این مصرف آنها زیاده روی نکنید. به قندهای افزوده در برخی برندهای کره مغزانه ها توجه داشته باشید. کره مغزانه میان وعده خوبی در زمان رژیم گرفتن است زیرا سرشار از کالری بوده و از دوز متوسط پروتئین برخوردار است.