

چند خوردنی برای تسریع کاهش وزن

برای کاهش وزن سریع باید این نکته را در نظر داشت که برخی خوراکی‌هایی که به طور کلی سالم تلقی می‌شوند بر کاهش وزن تاثیر چندانی نداشته و در عوض برخی جایگزین‌های سالم‌تری وجود دارند که می‌توانند کاهش وزن را تسریع کنند.



برای کاهش وزن سریع باید این نکته را در نظر داشت که برخی خوراکی‌هایی که به طور کلی سالم تلقی می‌شوند بر کاهش وزن تاثیر چندانی نداشته و در عوض برخی جایگزین‌های سالم‌تری وجود دارند که می‌توانند کاهش وزن را تسریع کنند.

به گزارش «تابناک» به نقل از ایسنا، در صورتی که کاهش وزن در برنامه‌های پیش روی شما قرار دارد، علاوه بر نیاز به آگاهی از دستورات عمل‌های تغذیه‌ای مربوط به کاهش وزن باید برخی از خوراکی‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کرده و برخی اوقات از خوراکی‌های خاصی تغذیه کنید.

به هنگام تلاش برای کاهش وزن دانستن این نکته که خوردن کدام یک از خوراکی‌ها به کاهش وزن شما کمک می‌کند، بسیار حائز اهمیت است.

حتما لازم است که برخی از خوراکی‌های چاق‌کننده را با خوردنی‌های سالم‌تر جایگزین کنید. در ادامه برخی از مواردی که باید در رژیم غذایی کاهش وزن رعایت کرد به نقل از سایت تخصصی "ان دی تی وی" آورده شده است:

۱) تخم مرغ و جوی دو سر را جایگزین غلات شیرین کنید: غلات شیرین حاوی مواد نگهدارنده مضر و شکر هستند که ارزش غذایی پایین و کالری بسیار بالایی دارند. از همین رو می‌توانید تخم مرغ را که سرشار از پروتئین است یا بلغور جوی دو سر را جایگزین غلات شیرین برای صبحانه کنید. پروتئین‌ها با افزایش احساس سیری به کاهش وزن کمک می‌کنند.

۲) اسموتی‌های میوه را جایگزین دسرها کنید: بدیهی است که گاهی اوقات هوس خوردن برخی دسرها مانند کیک، بستنی، شکلات یا هر نوع پودینگ دیگر را دارید. این خوراکی‌ها سرشار از قند تصفیه شده بوده و نباید به هنگام رژیم غذایی کاهش وزن مصرف شوند. در عوض زمانی که هوس خوردن خوراکی شیرینی دارید، می‌توانید اسموتی‌های میوه را مصرف کنید. میوه‌های تازه‌ای چون انواع توت‌ها، مرکبات، گلابی یا هر میوه تازه دیگری که دوست دارید را انتخاب کنید. می‌توانید این میوه‌ها را با شیر یا ماست مخلوط کنید. برای تسریع کاهش وزن می‌توانید برخی دانه‌ها و آجیل‌های سالم را نیز به اسموتی خود اضافه کنید. این اسموتی سالم می‌تواند به عنوان میان‌وعده‌ای خوب در زمان رژیم کاهش وزن مصرف شود و ولع شما را به خوردن شیرینی برطرف سازد.

۳) نوشیدنی‌های خانگی را جایگزین نوشیدنی‌های شیرین شده کنید: نوشیدنی‌های شیرین شده، آب میوه‌های غیرطبیعی و سایر نوشیدنی‌های انرژی‌زا حاوی مقادیر زیادی از مواد شیمیایی مضر بوده و کالری بسیار بالایی دارند. از جایگزین‌های سالم این نوشیدنی‌ها می‌توان به آب دوغ، آب میوه یا آب سبزیجات، آب نارگیل و نوشیدنی‌های سنتی اشاره کرد.

۴) پروتئین‌های خانگی را جایگزین شیرینی‌ها کنید: زمانی که پس از صرف غذا بلافاصله هوس خوردن یک خوراکی شیرین را می‌کنید، می‌توانید دسرهای پروتئینی خانگی تهیه و آن‌ها را مصرف کنید. دسرهای پروتئینی بسیار مغذی بوده و می‌توانند ولع شیرینی را برطرف کنند. می‌توانید این دسرهای پروتئینی موسوم به "پروتئین بار" را با استفاده از آجیل و دانه‌های سالم، پودر نارگیل، شکر زرد یا شکر نارگیل در مقادیر محدود تهیه کنید.

۵) گوشت بدون چربی را جایگزین گوشت‌های فرآوری شده کنید: در طول دوره رژیم غذایی کاهش وزن از مصرف هر نوع گوشت فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس که فرایند گریل شدن، تخمیر، نمک سود شدن و خشک شدن را پشت سر گذرانده‌اند، اجتناب کنید. این انواع گوشت برای طولانی شدن مدت انقضا تغییر یافته‌اند. به جای این گوشت‌های فرآوری شده از گوشت‌های کم‌چرب که بسیار سالم‌تر بوده و به دلیل غنی بودن از پروتئین به کاهش وزن تان کمک می‌کنند، استفاده کنید.

۶) روغن حیوانی را جایگزین روغن های پخت و پز کنید: متخصصان تغذیه بارها اعلام کرده اند که روغن حیوانی محلی، یک نوع چربی سالم محسوب شده و به طور کلی برای سلامت خوب است. این نوع روغن هم چنین به شما کمک می کند تا از شر چربی های سمج دور شکم تان خلاص شوید. روغن حیوانی محلی، منبع غنی از چربی های اشباع شده و یک نیروگاه تغذیه ای بوده و علاوه بر آن حاوی اسید آمینه های ضروری است که به تحریک سلول های چربی تجمع یافته در بدن کمک می کنند. همچنین شما می توانید به هنگام پیروی از رژیم غذایی کاهش وزن روغن حیوانی را جایگزین روغن های تصفیه شده یا روغن های گیاهی کنید.

۷) دانه ها و میان وعده های سالم را جایگزین چیپس کنید: زمانی که در رژیم غذایی کاهش وزن قرار دارید، یافتن خوراکی هایی برای میان وعده می تواند کمی مشکل باشد. این در حالی است که خوراکی هایی که برای میان وعده مصرف می کنید، نباید موجب افزایش وزن شوند. گزینه ای عالی برای میان وعده در زمان رژیم غذایی کاهش وزن وجود دارد. می توانید مستی از مغزها یا دانه های خوراکی را در روغن حیوانی یا روغن زیتون تفت دهید. آجیل و دانه های خوراکی حاوی مقدار قابل توجهی از چربی های سالم و همچنین پروتئین ها هستند.