

**میوه های چربی سوز**

بعضی از میوه ها قند دارند و باعث چاقی می شوند، بعضی دیگر بر عکس لاغر می کنند اما تا کنون درباره میوه هایی که چربی را بسوزانند شنیده بودید؟ آیا این میوه ها را می شناسید؟

بعضی از میوه ها قند دارند و باعث چاقی می شوند، بعضی دیگر بر عکس لاغر می کنند اما تا کنون درباره میوه هایی که چربی را بسوزانند شنیده بودید؟ آیا این میوه ها را می شناسید؟

یک سری مواد غذایی وجود دارد که به نام " غذاهایی با کالری منفی " (NEGATIVE CALORIE FOODS) معروف هستند. این مواد غذایی نسبت به سایر مواد، انرژی بیشتری برای هضم خود نیاز دارند، یعنی بدن انرژی بیشتری برای هضم آنها می سوزاند و در عین حال بدن نمی تواند کالری زیادی از آنها برای خود ذخیره کند. پس علاوه بر اینکه باعث سوخت چربی ها می شوند، کمتر به چربی تبدیل شده و ذخیره می شوند. مواد غذایی دارای چربی، پروتئین، کربوهیدرات، کالری، ویتامین و املاح هستند. ویتامین ها، بافت های بدن را تحریک می کنند تا آنزیم تولید کنند که این آنزیم ها باعث تجزیه و مصرف انرژی موجود در غذاها می شوند. بنابراین غذاهایی با کالری منفی، غذاهای غنی از ویتامین و املاح هستند که نه تنها باعث مصرف انرژی حاصل از خود می شوند، بلکه انرژی اضافی موجود در طی عمل هضم را مصرف می کنند. البته مصرف اینگونه مواد غذایی زمانی در کاهش وزن مؤثر است که غذاهای پرکالری و فاقد مواد مغذی مثل انواع تنقلات، چیپس و ... را مصرف نکنید.

مواد غذایی با کالری منفی (NEGATIVE CALORIE FOODS) یا چربی سوز شامل انواع مختلفی از میوه ها و سبزی ها است که شامل مواد غذایی زیر می باشد:

از سبزی ها:

مارچوبه چغندر کلم کلم بروکلی هویج - گل کلم کرفس کاسنی فلفل قرمز خیار شاهی سیر لوبیا سبز کاهو پیاز تربچه اسفناج شلغم و کدو سبز است.

از میوه ها:

سیب زغال اخته طالبی و گرمک گریپ فروت لیمو ترش انبه پرتقال هلو آناناس توت فرنگی گوجه فرنگی نارنگی و هندوانه است.