



## ۵ ماده خوراکی مناسب برای تقویت سوخت و ساز بدن

بیشتر افراد نوعی از رژیم‌های غذایی به منظور تقویت سوخت و ساز و کاهش وزن را تجربه کرده‌اند.

بیشتر افراد نوعی از رژیم‌های غذایی به منظور تقویت سوخت و ساز و کاهش وزن را تجربه کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، بیشتر این رژیم‌های غذایی کارکرد مطلوبی ندارند؛ زیرا به اشتباه تصور می‌شود تسریع سوخت و ساز برابر با از دست دادن میزان کالری بیشتر است. سوخت و ساز فرایندی فراتر از کالری سوزی است. در واقع سوخت و ساز مجموعه‌ای از تمامی واکنش‌های شیمیایی است که در بدن رخ می‌دهد.

فرایند متابولیک شامل اقدامات متعددی از جمله گوارش، تجزیه غذا برای تامین انرژی و تولید بافت‌های جدید است. برای تنظیم گردش خون و حتی حفظ دمای مطلوب بدن نیاز است تا فرایند سوخت و ساز به درستی انجام شود. بنابراین تقویت سوخت و ساز به این مفهوم نیست که بدن در راستای کالری سوزی بیشتر فعالیت کند، بلکه به معنی سرعت بخشیدن به تمامی پروسه‌ها در بدن است. هرچند نمی‌توان تأثیر سوخت و ساز بر کنترل وزن را نادیده گرفت.

خوراکی‌هایی که سوخت و ساز بدن را تقویت می‌کنند

سایت first post نوشت: اگرچه تقریباً تمامی مواد غذایی سوخت و ساز را افزایش می‌دهند، اما برخی از خوراکی‌ها همچون جرقه‌ای در بدن عمل کرده و به سوختن کالری بیشتر کمک می‌کنند اما این در شرایطی است که فرد فعالیت جسمی کافی داشته باشد.

از جمله مواد غذایی که می‌توان به رژیم غذایی افزود تا روند سوخت و ساز را تقویت کرد:

شکلات تلخ: محققان معتقدند مصرف ۴۰ گرم شکلات تلخ در روز نه تنها سوخت و ساز را تقویت می‌کند؛ بلکه باکتری‌های روده را تقویت کرده و روند گوارش مواد غذایی را بهبود می‌دهد. البته شکلات شیری و سفید این خاصیت را ندارند.

غذاهای تند: بررسی‌ها نشان می‌دهد پپیرین و کاپسی‌سین از ترکیب‌های موجود در فلفل تند سوخت و ساز در بدن را سرعت می‌بخشند. هرچند افرادی که به دنبال کنترل وزن خود هستند، در مورد مصرف غذاهای تند باید دقت بیشتری داشته باشند؛ چرا که این مواد غذایی علاوه بر آنکه سوخت و ساز را تقویت می‌کنند، اشتهاآور نیز هستند. بنابراین در افرادی که می‌توانند اشتها خود را کنترل کنند، غذاهای تند بهترین گزینه برای کاهش وزن است.

آب: حفظ رطوبت بدن یکی از ضروریات اصلی برای برخورداری از سلامت کامل است. کارشناسان سلامت بر این باورند نوشیدن هشت تا ۱۰ لیوان آب در طول روز نیاز انرژی روزانه را حداقل ۴۰۰ ژول افزایش می‌دهد. هرچند برای تقویت سوخت و ساز نوشیدن آب سرد توصیه می‌شود. برخی محققان معتقدند هنگام نوشیدن آب سرد بدن انرژی بیشتری را برای گرم کردن آب مصرفی و رساندن آن به دمای نرمال مصرف می‌کند.

قهوه: قهوه سوخت و ساز چربی و کربوهیدرات را برای مدت کوتاهی در بدن افزایش می‌دهد. به گفته محققان یک فنجان قهوه میزان سوخت و ساز را برای مدت سه ساعت افزایش می‌دهد. هرچند باید به این نکته توجه داشت که زیاده روی در مصرف قهوه با پیامدهای خود همراه است.

خوراکی‌های سرشار از پروتئین: سوختن پروتئین نسبت به کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها انرژی بیشتری نیاز دارد. بنابراین گنجاندن خوراکی‌های سرشار از پروتئین به رژیم غذایی میزان سوخت و ساز را افزایش می‌دهد.