



چای و ارتباط آن با کاهش وزن چای و ارتباط آن با کاهش وزن

اگر به طور مرتب نوشیدنی هایی مانند نوشابه های گازدار، نوشیدنی های انرژیزا یا دیگر انواع نوشیدنی های شیرین را مصرف می کنید...

اگر به طور مرتب نوشیدنی هایی مانند نوشابه های گازدار، نوشیدنی های انرژیزا یا دیگر انواع نوشیدنی های شیرین را مصرف می کنید، نوشیدن چای به جای آنها می تواند کمک زیادی در به نتیجه رسیدن تلاش های کاهش وزن شما بکند.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «ایت دیس» نوشت: «چای یک نوشیدنی محبوب در جهان است که به تامین آب مورد نیاز بدن کمک می کند، عطر و طعم خوبی دارد و با توجه به گیاهی که برای آماده کردن آن استفاده شده است می تواند سطوح انرژی بدن را افزایش داده یا به خوابی آرام کمک کند. اما آیا چای می تواند به کاهش وزن نیز کمک کند؟

اگر در تلاش برای کاهش وزن هستید، چای قطعاً یکی از بهترین دوستان شما خواهد بود. این نوشیدنی نه تنها یک جایگزین بدون کالری برای برخی نوشیدنی های شیرین و پر کالری محسوب می شود، بلکه دارای ویژگی هایی است که می تواند به کاهش اشتها، پشتیبانی از متابولیسم و در نهایت تحقق اهداف کاهش وزن شما کمک کند.

البته چای یک نوشیدنی جادویی نیست که به تنهایی موجب کاهش وزن شود، بلکه می توان آن را پشتیبانی برای یک رژیم غذایی متعادل و رژیم ورزشی در نظر گرفت.

می تواند جایگزین میان وعده های نامناسب شود

توجه به سیگنال های که بدن در زمان گرسنگی ارائه می کند و خوردن غذا یا میان وعده برای فرو نشاندن این احساس اهمیت دارد. اما گاهی اوقات، احساسی دیگر را با گرسنگی اشتباه می گیرند. این امکان وجود دارد که شما تشنه یا بی حوصله باشید و این احساس را با گرسنگی اشتباه گرفته و برای خوردن تنقلات وسوسه شوید.

نوشیدن یک لیوان چای گرم می تواند با این شرایط مقابله کرده و به تقویت احساس سیری کمک کند. زمانی که سوخت درست را در اختیار بدن خود قرار می دهید، احتمال احساس گرسنگی بین وعده های غذایی نیز کاهش می یابد. نوشیدن یک لیوان چای روش خوبی برای تشخیص این است که به واقع گرسنه هستید یا بدن به دلایل دیگری این احساس را در شما ایجاد کرده است.

ممکن است متابولیسم را تقویت کند

برخی انواع چای توانایی خود در افزایش متابولیسم بدن را نشان داده اند.

با افزایش سن، آهنگ متابولیسم بدن به طور طبیعی کند می شود، اما زمانی که سوخت مورد نیاز بدن را به درستی تامین کنید، امکان احیای متابولیسم بدن نیز وجود دارد.

به طور خاص، چای سبز یکی از گزینه هایی است که در این زمینه بسیار توصیه شده است. این چای سرشار از کافئین و آنتی اکسیدان کاتچین است که هر دو می توانند نرخ متابولیک را افزایش دهند، از این رو، به سوزاندن کالری بیشتر در طول روز کمک می کنند.

مطالعه ای در سال ۲۰۰۹ نشان داد شرکت کنندگانی که چهار تا پنج فنجان چای سبز در روز می نوشیدند، نسبت به آنهایی که چای مصرف نمی کردند، به طور میانگین دو پوند (۹۰۷ گرم) وزن بیشتری کم کرده و این در شرایطی بود که هر دو گروه به میزان مشابه ورزش می کردند.

می تواند جایگزینی برای نوشیدنی های پر کالری باشد

اگر به طور مرتب نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های انرژی‌زا یا دیگر انواع نوشیدنی‌های شیرین را مصرف می‌کنید، نوشیدن چای به جای آنها می‌تواند کمک زیادی در به نتیجه رسیدن تلاش‌های کاهش وزن شما بکند.

تا زمانی که یک شیرین‌کننده مانند شکر یا شیر به چای اضافه نکنید، یک نوشیدنی بدون کالری در اختیار خواهید داشت و اگر در تلاش برای کاهش چربی بدن و میزان مصرف قند خود هستید، چای جایگزینی بسیار خوب برای نوشیدنی‌های شیرین و پر کالری محسوب می‌شود.

می‌تواند نفخ را کاهش دهد

اگر به این که نفخ در تلاش‌های کاهش وزن شما اختلال ایجاد می‌کند، مشکوک هستید، چای قاصدک به عنوان یک ادرارآور طبیعی می‌تواند بازی را به سود شما تغییر دهد. با خلاص شدن از مایع اضافه موجود در بدن، ظاهری لاغرتر خواهید یافت.

چای قاصدک دارای ویژگی‌هایی است که می‌تواند به کاهش وزن آبی بدن کمک کند. همچنین، این چای می‌تواند به سمزدایی کبد کمک کند. زمانی که کبد عملکرد مطلوب خود را ارائه می‌کند، مواد مغذی به طور موثرتری جذب بدن شده و این شرایط می‌تواند به تقویت متابولیسم منجر شود.

در صورت مصرف هر گونه دارو، پیش از مصرف چای قاصدک با پزشک خود مشورت کنید زیرا این گیاه می‌تواند با برخی آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای دیگر، به ویژه آنهایی که در کبد تجزیه می‌شوند، تداخل ایجاد کند.

چای لیمو نیز می‌تواند یک گزینه خوب دیگر برای از بین بردن نفخ باشد. این چای حاوی دی‌لیمون است که این آنتی‌اکسیدان به واسطه آثار ادرارآور خود شناخته شده است.

ممکن است به جلوگیری از ذخیره چربی اضافه کمک کند

چای سبز حاوی کاتچینی به نام اپی‌گالو کاتچین گالات است که به واسطه آثار ضد التهاب، پشتیبانی از متابولیسم سالم و همچنین پتانسیل کاهش ذخیره چربی در بدن شناخته شده است.

به طور کلی، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای می‌توانند با کاهش استرس اکسیداتیو از سلامت متابولیک پشتیبانی کنند. افزون بر این، آنها می‌توانند به حفظ سطوح متعادل قند خون کمک کنند که برای کنترل ذخیره چربی مفید است.

چای سبز و به طور خاص پودر ماتچا سرشار از اپی‌گالو کاتچین گالات است، از این رو، نوشیدن آن به جای قهوه هنگام صبح یا بعد از ظهر می‌تواند انتخاب خوبی برای کمک به کاهش ذخیره چربی و وزن باشد.

اپی‌گالو کاتچین گالات که به نظر می‌رسد در جلوگیری از تشکیل سلول‌های چربی جدید نقش دارد، ممکن است اشتها را نیز کاهش دهد. به نظر می‌رسد اپی‌گالو کاتچین گالات و آنتی‌اکسیدان‌های دیگر از روند ریکاوری پس از ورزش پشتیبانی کرده و می‌توانند به احساس هوشیاری بیشتر کمک کنند که برای فعال باقی ماندن و انجام ورزش اهمیت دارد.

چای سفید یکی دیگر از گزینه‌هایی است که در این زمینه می‌توانید مد نظر قرار دهید. این چای نه تنها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است، بلکه مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۹ نشان داد که چای سفید می‌تواند از تشکیل سلول‌های چربی جدید جلوگیری کرده و همچنین تجزیه چربی را نیز تقویت می‌کند.

می‌تواند به تعادل سطوح هورمونی کمک کند

زمانی که بی‌تعادلی‌های هورمونی وجود دارند، کاهش وزن به ویژه با افزایش سن بسیار دشوارتر می‌شود. چای‌های گیاهی می‌توانند به تعادل کردن سطوح هورمون‌ها کمک کرده و بر همین اساس، کاهش وزن را تسهیل کنند.

چای رویبوس یکی از نمونه هایی است که برخی شواهد کارایی آن در زمینه چربی سوزی را نشان داده اند.

چای رویبوس سرشار از آسپالاتین است که مطالعات نشان داده اند این فلاونوئید می تواند هورمون های استرس که می توانند موجب افزایش گرسنگی و ذخیره چربی شوند را کاهش دهد.

مطالعه ای دیگر در سال ۲۰۰۷ نشان داد که چای سیاه می تواند روند بازگشت بدن به سطوح عادی کورتیزول و کسب آرامش را تسریع کند. سطوح بالای کورتیزول می تواند موجب مقاومت بیشتر سلول ها در برابر انسولین و در نتیجه افزایش وزن شود.

ممکن است به تامین سوخت مورد نیاز بدن در زمان انجام تمرینات ورزشی با شدت زیاد کمک کند

زمانی که با احساس سستی صبحگاهی یا پس از اتمام ساعات کاری مواجه هستید، تمایل کمتری برای انجام فعالیت بدنی خواهید داشت که در نهایت به معنای سوزاندن کالری کمتر است. در همین راستا، برخی کارشناسان نوشیدن چای پیش از رفتن به باشگاه را توصیه کرده اند.

کافئین موجود در برخی انواع چای از جمله سبز، سیاه، و پرما ماته، می تواند به افزایش سطوح انرژی و انگیزه کمک کند، از این رو، نوشیدن آن ممکن است به کالری سوزی بیشتر در زمان فعالیت بدنی به واسطه تلاش بیشتر شما منجر شود.

تنها حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول می کشد تا کافئین به حداکثر میزان خود در جریان خون رسیده و به طور کلی اثر آن برای سه تا پنج ساعت دوام می آورد.

شما می توانید نوشیدن چای، به ویژه انواع دارای کافئین را هنگام صبحانه یا طی یک ساعت پس از بیدار شدن از خواب مد نظر قرار دهید. افزودن شکر به چای می تواند اثر منفی بر اهداف کاهش وزن شما داشته باشد و برای بهبود عطر و طعم چای می توانید مقداری لیمو به آن اضافه کنید، بدون این که کالری زیادی به آن اضافه شود.

لیمو سرشار از ویتامین C است و می تواند از ثبات قند خون پشتیبانی کند که یکی از اصول کاهش وزن بلند مدت و تقویت متابولیسم است.

بیشتر مطالعات نشان داده اند افرادی که سه تا پنج فنجان چای در روز مصرف می کنند از بیشترین فواید این نوشیدنی بهره مند می شوند.