

کدام ویتامین‌ها نمی‌گذارند چاق شوید؟

چاقی به عنوان عاملی برای بروز بیشتر بیماری‌های غیرواگیر شناخته می‌شود؛ چالشی که خیلی از افراد به دنبال بروز آن سعی می‌کنند ...



چاقی به عنوان عاملی برای بروز بیشتر بیماری‌های غیرواگیر شناخته می‌شود؛ چالشی که خیلی از افراد به دنبال بروز آن سعی می‌کنند تا با رژیم‌های غذایی، ورزش و... برای کاهش وزن و لاغری اقدام کنند؛ اما آیا اینها تنها راهکارها هستند؟

به گزارش ایسنا، باید بدانیم که در زمینه کاهش وزن و جلوگیری از چاقی، برخی ویتامین‌ها موثر هستند. این ویتامین‌ها برای پیشگیری از پرخوری و کاهش اشتها بسیار موثرند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، رایج‌ترین ویتامین‌هایی که کاهش مصرف آنها منجر به کاهش اشتها و پرخوری شما می‌شود، شامل موارد زیر هستند:

– امگا ۳: کمبود این اسید چرب ضروری باعث هوس غذایی می‌شود. نوع EPA وDHA امگا ۳ که بهترین نوع محسوب می‌شوند. امگا ۳ در ماهی‌های روغنی مانند سالمون، ساردین و کنسرو تن ماهی وجود دارد. تخم مرغ، گردو و دانه‌های کتان نیز حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ هستند.

– روی: سطح این ماده معدنی در افراد مسن و افرادی که دچار استرس هستند، پایین است. کمبود روی نقش مهمی در هوس خوردن ندارد؛ اما روی حس چشایی تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود شکر و نمک بیشتری در غذاهای خود استفاده کنید. برای تأمین این ماده معدنی مواد غذایی همچون جگر، گوشت مرغ، تخم مرغ، لوبیا سبز و مغز میوه بخورید.

– ویتامین ب: این ویتامین نقش مهمی در مدیریت استرس و افسردگی ایفا می‌کند. به طور خلاصه مصرف این ویتامین منجر به بهبود خلق و خوی و افزایش احساس خوب خواهد شد. هنگامی که شما به اندازه کافی ویتامین ب دریافت نمی‌کنید، به احتمال زیاد استرس و در نتیجه آن میل به مصرف تنقلات و پرخوری در شما تقویت می‌شود. لازم است بدانید ویتامین ب در زرده تخم مرغ، سیب زمینی، آووکادو، گوشت، سبزیجات تیره رنگ و ماهی قزل‌آلا به وفور وجود دارد.

– منیزیم: کمبود منیزیم، منجر به تقویت میل به خوردن شکلات می‌شود. توجه داشته باشید که مصرف قند و افزایش استرس می‌تواند سطح منیزیم بدن را کاهش دهد. سیب زمینی، دانه‌ها، لبنیات، کلم بروکلی و... منابع بزرگ منیزیم هستند.

– کلسیم: کمبود کلسیم معمولاً باعث میل به مصرف شکر و نمک می‌شود. به غیر از لبنیات، می‌توانید کلسیم را از راه مصرف کلم، ماهی آزاد، ماهی ساردین، دانه چیا و کنجد به دست آورید.

– آهن: کمبود آهن در بین زنان بخصوص قبل از یائسگی شایع است. همچنین گیاه خواران نیز در معرض این کمبود هستند. کمبود آهن، میل زیاد به خوردن گوشت را افزایش می‌دهد. با خوردن گوشت، ماکیان و ماهی، مقادیر قابل توجهی از آهن مورد نیاز بدن تأمین می‌شود. منابع گیاهی آهن، جذب خوبی در بدن ندارند، اما اگر می‌خواهید از آنها استفاده کنید بهتر است میوه‌های خشک، تخم کدو، حبوبات و غذاهای غنی شده را وارد رژیم غذایی تان کنید. بهتر است همراه آهن، حتماً ویتامین ث مصرف کنید تا جذب آن سریع‌تر و بهتر باشد.