



با 10 خوردنی مفید وزن خود را کاهش دهید

اگر می‌خواهید وزنتان را کاهش دهید بهتر است بدانید که فقط با کم خوردن این کار میسر نمی‌شود بلکه می‌توانید با افزودن برخی از مواد خوراکی موثر، وزن خود را بیشتر و سریعتر کم کنید.

سلامت نیوز: اگر می‌خواهید وزنتان را کاهش دهید بهتر است بدانید که فقط با کم خوردن این کار میسر نمی‌شود بلکه می‌توانید با افزودن برخی از مواد خوراکی موثر، وزن خود را بیشتر و سریعتر کم کنید.

به گزارش ایسنا، کارشناسان تغذیه در این مقاله جدید 10 ماده خوراکی را معرفی کرده‌اند که اگر آنها را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید موفق می‌شوید تا چند کیلو اضافه وزن خود را کاهش دهید و زودتر لاغر شوید.

در این مقاله که در مجله تغذیه به چاپ رسیده فهرست این 10 ماده معجزه‌گر منتشر شده است:

- فلفل تند: افزودن مقداری فلفل تند به غذای روزانه به کم کردن وزن کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که اگر در هنگام صبح یک صبحانه تند و فلفلی را انتخاب کنید در وعده ناهار حجم غذای کمتری را تهیه کرده و می‌خورید. به نظر می‌رسد ماده موجود در فلفل تند و قرمز موسوم به «#171;کاپسایسین» این تاثیر را بر جای می‌گذارد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که این ماده در واقع اشتها را کاهش می‌دهد. به گفته کارشناسان؛ تخم مرغ فلفلی در وعده غذایی صبحانه می‌تواند گزینه مناسبی برای این منظور باشد.

- گریپ فروت: کارشناسان در آزمایشات خود دریافته‌اند که خوردن نصف میوه گریپ فروت قبل از هر وعده غذایی و یا نوشیدن آب این میوه سه نوبت در روز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. این میوه سرآمیز حاوی فیتو موادشیمیایی است که باعث کاهش میزان انسولین می‌شوند و بدن را ترغیب می‌کنند که به جای ذخیره چربی، کالری‌ها را سوزانده و به انرژی تبدیل کند.

- دارچین: این ادویه مفید و بی‌نظیر نه تنها به کاهش وزن کمک می‌کند بلکه خواص بسیار دیگری نیز برای سلامتی دارد. این ادویه روی ترشحات انسولینی تاثیر می‌گذارد. بعلاوه برای بهره‌مندشدن از مزایای دارچین نیازی به مصرف مقدار زیاد آن نیست بلکه با خوردن مقادیر بسیار کمی می‌توان از این خواص سودمند بهره‌مند شد. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف فقط یک چهارم قاشق چایخوری دارچین در روز برای پایین آوردن قندخون، کلسترول و چربی تری گلیسیرید کافی است.

- چای رازیانه: رازیانه نیز علاوه بر کمک به کاهش وزن مزایای بسیاری برای بدن دارد. رازیانه نیز علاوه بر کمک به کاهش وزن مزایای بسیاری برای بدن دارد. این گیاه منبع غنی از املاحی چون پتاسیم، منگنز و کلسیم و همچنین ویتامین‌های B و C است. اما در مورد کاهش وزن این گیاه تاثیردوگانه دارد به طوری که هم اشتها را کاهش می‌دهد و هم متابولیسم و سوخت و ساز مواد غذایی را در بدن افزایش می‌دهد که هر دو فرآیند برای از دست دادن وزن اضافی مفید هستند.

- سالاد: مصرف سالاد حاوی کالری اندک قبل از خوردن هر وعده غذایی به کاهش وزن کمک می‌کند. در واقع سالاد پیش از غذا حجم زیادی از معده را پر می‌کند و باعث می‌شود که زودتر احساس سیری کنید که به این ترتیب از حجم غذایان کاسته می‌شود.

- چای سبز: این نوشیدنی اثرات مطلوب چندگانه روی بدن دارد. مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن 5 فنجان چای سبز در روز کمک می‌کند که وزنتان را به میزان زیادی کم کنید و نکته جالب اینکه بیشتر این کاهش وزن در ناحیه دور شکم اتفاق می‌افتد.

- کرفس: این سبزی منبع غنی از فیبر خوراکی و فولیت است که مصرف آن به همراه سالاد یا بعنوان میان وعده برای کم کردن وزن توصیه می‌شود.

- عدس: این ماده غذایی در عین حال که شما را خوب سیر می‌کند اما معده‌تان را انباشته از کالری نخواهد کرد و البته ارزش غذایی بالایی نیز دارد. اغلب اوقات می‌توان عدس را جایگزین گوشت کرد. عدس هم مانند کرفس حاوی فیبر و فولیت زیاد است که احساس

سیری را در مصرف کننده ایجاد می‌کند.

- شکلات تلخ: شکلات تلخ برخلاف سایر انواع شکلات هم کالری پایین و هم چربی اندکی دارد لذا مصرف آن در طولانی مدت می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. بعلاوه شکلات تلخ حاوی مقدار زیادی از انواع آنتی اکسیدان‌هاست که برای بدن مفید هستند. شما می‌توانید از شکلات تلخ بعنوان زرهی برای کاهش وزن در برابر میل شدید به خوردن شکلات و هر نوع شیرینی استفاده کنید.

- کونیوآ: این خوردنی نوعی غلات اصلی و بومی کشور پرو است. این غلات حاوی پروتئین بالا است و به همین خاطر می‌تواند تا مدت طولانی احساس سیری را در شما نگه دارید. همچنین کربوهیدرات‌های موجود در آن به کندی در بدن آزاد می‌شوند و در نتیجه انرژی را تا مدت طولانی برای بدن تامین می‌کند. با توجه به این مزایا به عنوان یک خوراکی مناسب برای کاهش وزن توصیه می‌شود.