

بادام و کالری سوزی بدن



بادام یک خوراکی فوق‌العاده است که باید در رژیم غذایی شما گنجانده شود. این خوراکی نه تنها سرشار از چربی‌های سالم و پروتئین‌ها است بلکه تأثیر زیادی در سوخت‌وساز بدن دارد.

بادام یک خوراکی فوق‌العاده است که باید در رژیم غذایی شما گنجانده شود. این خوراکی نه تنها سرشار از چربی‌های سالم و پروتئین‌ها است بلکه تأثیر زیادی در سوخت‌وساز بدن دارد.

به گزارش ایسنا، بادام حاوی منیزیم است؛ یک ماده معدنی که نقش کلیدی در مدیریت قند خون و تنظیم سطح انسولین دارد؛ دو عاملی که برای مدیریت وزن انسان بسیار ضروری هستند.

منیزیمی که در بادام وجود دارد می‌تواند به کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) که باعث ذخیره سازی چربی‌ها به ویژه در ناحیه شکم می‌شود، کمک کند.

بادام همچنین غنی از پروتئین و فیبر است که به احساس سیری کمک و از پرخوری در شب جلوگیری می‌کند. اسیدهای چرب غیر اشباع در بادام به سوخت‌وساز بهتر چربی‌ها کمک می‌کنند.

راهکار:

به گزارش یورونیوز، پیش از خواب یک مشت بادام (حدود ۲۰-۳۰ گرم) بخورید تا بدون مصرف کالری اضافی از فواید آن بهره‌مند شوید همچنین می‌توانید بادام را با ماست یا پوره میوه مخلوط کنید و بخورید.