

با 10 ماده خوراکی لاغرکننده آشنا شوید



10 ماده خوراکی مفید برای کاهش وزن و سلامت جسمانی بدن معرفی شد. بر اساس گزارش یاهو نیوز، مصرف زیاد این مواد به بدن کمک می‌کند تا جلوی چاقی را بگیرد و از حجم ماهیچه‌ها بکاهد.

10 ماده خوراکی مفید برای کاهش وزن و سلامت جسمانی بدن معرفی شد. بر اساس گزارش یاهو نیوز، مصرف زیاد این مواد به بدن کمک می‌کند تا جلوی چاقی را بگیرد و از حجم ماهیچه‌ها بکاهد.

1- بادام

بادام حاوی مقادیر زیادی از پروتئین، چربی و فیبر است. کسانی که طی 24 هفته در رژیم غذایی خود بادام خوردند، موفق به کاهش 18 درصد از وزن خود شدند. این در حالی است که افرادی که اسنک‌های کربوهیدراتی مصرف کرده بودند، فقط 11 درصد وزن کم کردند.

2- سیب

سیب در کنار توت فرنگی، هلو، پرتقال و گریپ فروت حاوی پکتین (نوعی فیبر) است که تا ساعت‌ها احساس سیری ایجاد می‌کند.

3- خرما و یا انبه خشک

این 2 ماده خوراکی به شیرینی آب نبات و همچنین حاوی ویتامین B17#& «سی» و آهن هستند. با توجه به این که زمان لازم برای جویدن آن‌ها نیز زیاد است، این موضوع باعث می‌شود که کم بخورید.

4- تخم مرغ

این ماده همانند بوم پروتئین عمل می‌کند. علاوه بر آن منبع آهن و لسیتین است که برای سلامت مغز بسیار مفید است. اگر نگران کلسترول هستید، از زرده آن استفاده نکنید.

5- توت، انگور و یا موز منجمد

میوه‌های منجمد تازه، لذت بخش و مقوی هستند.

6- لوبیا

مقدار چربی لوبیا بسیار کم اما از لحاظ پروتئین، فیبر و آهن بسیار غنی است. وجود این مواد برای کاهش وزن و عضله سازی ضروری است.

7- گوشت بدون چربی و ماهی

اسید آمینه لوسین که در گوشت، گوشت ماهی و مرغ و همچنین لبنیات وجود دارد، برای پرورش ماهیچه عضلانی و تنظیم هورمون‌ها برای کنترل اشتها و سوزاندن چربی ضروری است.

8- جو

جو حاوی فیبر قابل حل است که نسبت به جوی غیر قابل حل مدت زمان بیشتری در معده می‌ماند. فیبر قابل حل کمک می‌کند تا کلسترول بد خون در سیستم چرخشی بدن از بین برود.

9- روغن زیتون

این مواد باعث می‌شود که غذا مدت زمان بیشتری در معده بماند. همچنین روغن‌های اشباع شده باعث کاهش کلسترول بد خون می‌شوند.

10- اسفناج و سبزی

این مواد سرشار از فیبر هستند و آب زیادی دارند، بنابراین معده شما را پر می‌کنند.