

## نه ماده غذايي لاغرکننده



اگر نمي‌خواهيد رژيم بگيريد اما دوست داريد وزن کم کنيد مي‌توانيد اين 9 ماده غذايي را خريداري و يخچال‌تان را با آن پر کنيد. و مي‌توانيد آنها را جايگزين ساير مواد غذايي روزانه‌تان کنيد تا کالري کم‌تري دريافت کنيد و وزن‌تان را پايين بياوريد. اگر مي‌خواهيد سريع و راحت وزن کم کنيد، اين فهرست غذايي کمک‌کننده است.

اگر نمي‌خواهيد رژيم بگيريد اما دوست داريد وزن کم کنيد مي‌توانيد اين 9 ماده غذايي را خريداري و يخچال‌تان را با آن پر کنيد. و مي‌توانيد آنها را جايگزين ساير مواد غذايي روزانه‌تان کنيد تا کالري کم‌تري دريافت کنيد و وزن‌تان را پايين بياوريد. اگر مي‌خواهيد سريع و راحت وزن کم کنيد، اين فهرست غذايي کمک‌کننده است.

### 1. آب

آب به طور طبيعي جلوي گرسنگي را مي‌گيرد. تحقيقات فراواني نشان داده نوشيدن آب فراوان به کاهش سريع‌تر وزن‌تان کمک مي‌کند. طبق بررسي‌هاي محققان آلماني با خوردن روزانه 481 گرم آب، متابوليسم بدن 30 درصد افزايش مي‌يابد. در ضمن نوشيدن آب جلوي گرسنگي را هم مي‌گيرد و تا حدي سيرکننده است.

### 2. چاي سبز

به جاي اينکه معتاد به مصرف چاي سياه و قهوه به دليل کافئين بالا شويد، چاي سبز بنوشيد. تحقيقات نشان داده است، مصرف چاي سبز متابوليسم بدن را افزايش مي‌دهد و به کاهش وزن کمک مي‌کند. اين نوشيدني پرفايده خواص ضدسرطاني دارد و جلوي ناراحتي‌هاي قلبي-عروقي را مي‌گيرد.

### 3. سالاد روز

خوردن سالاد و سبزيجات قبل از غذا، روشي بسيار سالم و لذت‌بخش براي کنترل اشتها و کاهش وزن است.

### 4. شير

تحقيقات اخير پژوهشگران نشان داده کلسيم به کاهش وزن کمک مي‌کند. البته هنگام خريد لبنيات بايد اين نکته را مدنظر بگيريد که لبنيات کم‌چرب تهيه کنيد.

### 5. سوپ

سوپ، پيش‌غذا يا عصرانه خوبي است. طبق بررسي‌هاي پژوهشگران دانشگاه penn state فرادي که به عنوان پيش‌غذا سوپ مي‌خورند 100 کالري کمتر در روز مصرف مي‌کنند و وزن کم مي‌کنند.

### 6. غلات کامل

متخصصان توصيه مي‌کنند به جاي نان سفيد و برنج سفيد، فيبر بيشتري مصرف کنيد و غلات کامل را در برنامه غذايي خود بگنجانيد. غلات کامل احساس سيري را القا مي‌کنند. در حالي که غلات تصفيه‌شده حاوي قند بوده و گرسنه مي‌کنند. غلات کامل متابوليسم را بهبود مي‌بخشد و زمان هضم و جذب مواد غذايي را افزايش مي‌دهند.

### 7. گوشت مرغ

تحقيقات فراواني نشان داده است مصرف پروتئين بالا مي‌تواند به کاهش چربي و افزايش بافت ماهيچه‌اي کمک کند. مصرف 85 گرم گوشت مرغ بدون پوست حاوي 120 کالري، 26 گرم پروتئين و يك گرم چربي است.

8. میوه و سبزیجات تازه

فیبرهای محلول و غیرمحلول در کنار مصرف آب، می‌تواند به سوختن چربی‌ها کمک کند.

9. گریپ فروت

تمامی منابع ویتامین C می‌تواند میزان ترشح انسولین را کاهش دهد و سبب کاهش وزن شود. البته اگر دارو مصرف می‌کنید در رابطه با مصرف همزمان آن با مرکبات با پزشک خود مشورت کنید زیرا گاهی این مواد بر هم تاثیر مضر می‌گذارند.