



چگونه چربی های اضافه خود را بسوزانیم؟

با بالا رفتن سن، سوخت و ساز بدن بطور طبیعی افت می کند اما محققان اظهار می دارند که در سن ۴۰ سالگی بدن شما ۳۰ تا ۳۰۰ کیلوکالری کمتر از هنگامی که ۳۰ سال سن داشتید می سوزاند، اما شما می توانید با رعایت برخی نکات در زندگی روزمره این چربی ها را سریعتر سوزانده و وزن ایده آلی داشته باشید.

با بالا رفتن سن، سوخت و ساز بدن بطور طبیعی افت می کند اما محققان اظهار می دارند که در سن ۴۰ سالگی بدن شما ۳۰ تا ۳۰۰ کیلوکالری کمتر از هنگامی که ۳۰ سال سن داشتید می سوزاند، اما شما می توانید با رعایت برخی نکات در زندگی روزمره این چربی ها را سریعتر سوزانده و وزن ایده آلی داشته باشید.

تأمین سوخت بدن در صبح: تحقیقات متعددی نشان داده اند افرادی که بطور منظم هر روز صبحانه می خورند به نسبت کسانی که صبحانه نمی خورند لاغرتر هستند. سوخت و ساز بدن بطور طبیعی در شب کاهش می یابد، اما شما می توانید با خوردن صبحانه دوباره آن را فعال کنید.

پروتئین های مفید: افزودن مقدار کمی پروتئین با کیفیت بالا و چربی کم (مانند مرغ، ماهی و سفیده تخم مرغ) در برنامه غذایی، سبب سریعتر سوزاندن چربی ها می شود، زیرا پروتئین نیاز به انرژی بیشتری برای هضم شدن دارد و در نتیجه سوخت و ساز بدن سرعت می گیرد و البته پروتئین برای از دست ندادن بافت عضلانی ضروری می باشد.

نوشیدن چای سبز: با نوشیدن چای سبز نه تنها با برخی بیماری ها مبارزه می کنید، بلکه چربی های بدن را سریعتر می سوزانید. تحقیقی در آمریکا نشان داد کسانی که به مدت سه ماه روزانه چای سبز نوشیدند، نسبت به افرادی که چای سیاه مصرف می کردند، چربی بیشتری می سوزانند. محققان ژاپنی اعتقاد دارند که آنتی اکسیدان های موجود در چای سبز به کاهش چربی های بدن کمک می کنند.

تحرك بعد از غذا: سرعت سوخت و ساز بدن تا ۱۰ درصد بعد از صرف غذا افزایش می یابد و فقط چند دقیقه فعالیت می تواند سوخت و ساز را تا ۲ برابر و به مدت ۳ ساعت افزایش دهد. سوخت و ساز بدن به طور طبیعی در شب کاهش می یابد، اما شما می توانید با خوردن صبحانه دوباره آن را فعال کنید. در عرض ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بعد از خوردن میان وعده یا وعده اصلی، ۵ تا ۱۰ دقیقه فعالیت سبک داشته باشید، برای مثال می توانید قدم بزنید و یا برای رفتن به طبقات دیگر از پله ها استفاده کنید و یا تمرینات قدرتی ساده انجام دهید.

مصرف روزانه ماست: اخیرا تحقیقات نشان داده اند زنانی که روزانه سه وعده ماست کم چرب استفاده می کنند تا ۶۰ درصد بیشتر از سایرین سوخت و ساز بدنشان افزایش می یابد. رژیم غذایی غنی از کلسیم، آنزیم های چربی ساز را کاهش و آنزیم های چربی سوز را افزایش می دهد، بنابراین خوردن روزانه سه وعده لبنیات کم چرب مانند شیر، ماست و پنیرهای سختی مانند گودا و چدار توصیه می شود.

سرعت در فعالیت ها: شاید شما عاشق راه رفتن باشید، ولی قدم زدن با سرعت حلزون کمکی به سوزاندن چربی های بدن نمی کند. در عوض گام های بلند برداشتن، یا پیاده روی با سرعت بین راه رفتن و آهسته دویدن می تواند تناسب اندام شما را حفظ و قلبتان را سالم نگه دارد، لذا کلید اساسی، در انجام تمریناتی است که سرعت ضربان قلب را افزایش دهند.

مصرف فراوان غلات کامل: مصرف غلات کامل مانند برنج قهوه ای، جوانه گندم، نان های سبوس دار، غلات کامل و جو دوسر باعث می شود تا برای مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید، زیرا آن ها نسبت به دیگر کربوهیدرات های ساده دیرتر هضم می شوند. در مطالعه ای در آمریکا، محققان رژیم غذایی بیش از ۷۴ هزار زن را به مدت ۱۲ سال مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد زنانی که بطور منظم غذاهای حاوی غلات سبوس دار مصرف کرده بودند، نسبت به سایر زنان که از حداقل میزان غلات سبوس دار استفاده می کردند، افزایش وزن کمتری داشتند.

پرورش اندام: عضلات کالری بیشتری نسبت به سلول های چربی می سوزانند و کاهش توده عضلانی یکی از دلایل اصلی افت متابولیسم بدن است. بی تحرکی سبب می شود زنان تا ۵ کیلوگرم عضله در بین سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی از دست بدهند. از دست دادن این میزان عضله بدین معنی است که روزانه ۳۵۰ تا ۵۰۰ کیلوکالری کمتر می سوزانید. اخیرا تحقیقات نشان داده اند زنانی که روزانه ۳ وعده ماست کم چرب استفاده می کنند تا ۶۰ درصد بیشتر از سایرین سوخت و ساز بدنشان افزایش می یابد.

۵ دقیقه ورزش: هر روز صبح ۵ دقیقه ورزش کنید. بدن همه ما ترموستات سوخت و سازی دارد که بهترین زمان برای فعال کردنش صبح می‌باشد. هرچه سیگنال‌های بیشتری دریافت کند بهتر است. بهترین روش، ورزش‌های سبک است که تمام بدن را درگیر کند.

اهمیت نحوه غذا خوردن

یکی از مسائلی که همواره در علم تغذیه مورد توجه قرار می‌گیرد، آرامش هنگام غذا خوردن است. این موضوع همراه آرامش محیطی در هنگام تناول غذا، نداشتن استرس و عدم فعالیت به ویژه در کودکان و توجه کامل به غذا، به عملکرد هر چه بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند. بطور کلی، آرام غذا خوردن باعث می‌شود هضم غذا از دهان بهتر آغاز شود.

از آنجایی که یک بخش هضم، بخش مکانیکی است بنابراین بهتر جویدن غذا موجب می‌شود که به قطعات کوچک‌تری خرد شده و هر چه غذا خردتر شود هضم آن در معده و روده بهتر به انجام برسد. در صورتی که با عجله خوردن غذا باعث خواهد شد تا غذا با قطعات درشت‌تری بلعیده شود و فشار بیشتری هنگام هضم به معده و روده وارد آید. مدت زمان جویدن غذا با فاز مغزی ارتباط مستقیمی دارد و جویدن بیشتر باعث می‌شود طعم و بوی غذا بهتر احساس شود و این طعم و بو به دنبال جویدن سبب فعال‌تر شدن گیرنده‌های انتقال‌دهنده پیام شود. مرحله دوم هضم، بخش شیمیایی است به این ترتیب که آنزیم‌های بزاق می‌توانند در این امر تأثیرگذار باشند و بخشی از هضم را در دهان انجام دهند تا مراحل بعدی راحت‌تر انجام گیرد.

نکته دیگری که در این میان مهم است، فاز مغزی غذا است. لذت بردن از غذا در محیطی که آرام است و فرد در کمال آرامش غذا می‌خورد، بهتر صورت می‌پذیرد و پیام‌هایی از سوی مغز برای ترشح آنزیم‌های هضم‌کننده در سایر اندام‌های دستگاه گوارش ارسال می‌شود. البته غیر از آرام غذا خوردن و بودن در محیط آرام، با هم غذا خوردن به ویژه در کودکان به هضم و جذب بهتر غذایشان کمک می‌کند و از جمله عوامل لذت بردن از غذا به حساب می‌آید.

تحقیقات صورت گرفته در رابطه با تند یا کند خوردن غذا نشان داده است، مدت زمان جویدن غذا با فاز مغزی ارتباط مستقیمی دارد و جویدن بیشتر باعث می‌شود طعم و بوی غذا بهتر احساس شود و این طعم و بو به دنبال جویدن سبب فعال‌تر شدن گیرنده‌های انتقال‌دهنده پیام شود. در ضمن، مطالعات نشان داده‌اند رها شدن و افزایش فعالیت مولکول‌های انتقال‌دهنده پیام برای هضم تا ۵۰ درصد با فاز مغزی غذا مرتبط است. لازم به یادآوری است؛ غیر از آرام غذا خوردن و بودن در محیط آرام، با هم غذا خوردن به ویژه در کودکان به هضم و جذب بهتر غذایشان کمک می‌کند و از جمله عوامل لذت بردن از غذا به حساب می‌آید.