



5 نوشیدنی برای کاهش وزن

راز کاهش وزن، این نیست که تنها به محتویات بشقاب غذا نگاه کنید. نوشیدنی های محبوب زیادی هستند...

راز کاهش وزن، این نیست که تنها به محتویات بشقاب غذا نگاه کنید. نوشیدنی های محبوب زیادی هستند که بخاطر وجود کربوهیدرات فراوان، کار را خراب می کنند. برخی آبمیوه ها و نوشابه های انرژی زا از این جمله هستند. اما در این مطلب قصد داریم به معرفی پنج نوشیدنی مطلوب و خوش طعم بپردازیم که به کاهش وزن شما کمک شایانی می کنند.

۱- آب

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله اینترنتی سالم زی همه می دانیم آب یکی از بهترین عوامل کمک به کاهش وزن است. اما شاید با خود بگویید: «نمی شود که همیشه آب نوشید! شاید حرف شما صحیح باشد. اما اگر می خواهید نوشیدنی شما علاوه بر سلامتی منجر به افزایش وزنتان نشود، آب گزینه ای عالی است. می توانید برای تنوع بخشیدن به طعم آب، چند قطره از یک لیمو را در آن بچکانید. حتی ترکیب مقداری آب گوجه فرنگی با آب نیز می تواند نوشیدنی ای سالم، خوش طعم و گوارا باشد. امتحانش کنید.

۲- آب سبزیجات

آیا می دانید که فیبر موجود در سبزیجات، یکی از بهترین گزینه ها در افزایش سوخت و ساز بدن و کاهش وزن، به حساب می آید؟ آب سبزیجات، می تواند علاوه بر تامین فیبر بدن می توانند بخاطر داشتن طعم های تند و مخصوص، حس چشایی شما را در جهت مثبت، تحریک کند.

۳- چای سبز، نشده

قدرت چای سبز در افزایش میزان سوخت و ساز بدن و کمک به کم کردن وزن، ثابت شده است. می توانید آن را به صورت سرد یا گرم، به همراه مقداری عسل و یا شیرین کننده دیگری که قند کمی دارد، بنوشید. البته چای قرمز و اولونگ (چای سنتی چینی) هم همانند چای سبز، حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که می توانند علاوه بر کمک به کاهش وزن، سموم انباشت شده در بدن را پاکسازی کنند.

۴- قهوه

نوشیدن یک فنجان قهوه در صبح می تواند منجر به افزایش کافئین و سرکوب احساس گرسنگی شود. البته مصرف مقدار زیاد آن زیاد خوب نیست، اما مصرف آن به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می کند. همچنین اضافه کردن شیر و مقدار بسیار کمی شکر به قهوه، توصیه می شود.

۵- شیر کم چرب

شیر، یکی از بهترین نوشیدنی ها برای بدن است. منبعی عالی از پروتئین ها، ویتامین D و کلسیم که می تواند به رشد و استحکام استخوان ها کمک شایانی نماید. البته شیر کم چرب و بدون خامه.

اگر با مصرف شیر مشکل دارید، می توانید آن را به همراه مقدار کمی قهوه و یا کاکائو مصرف کنید. شیرکاکائو بهترین نوشیدنی انرژی

