

کافئین بدن ما را تحریک می‌کند و به این ترتیب باعث می‌شود که بدن کالری‌ها را بسوزاند.

احتمالاً شما هم شنیده‌اید که قهوه، چای سبز، روغن‌های گیاهی و غیره باعث چربی سوزی و لاغری می‌شوند. اما سؤال اینجاست این مواد غذایی چربی سوز تا چه اندازه موثر عمل می‌کنند؟ تأثیر واقعی آن‌ها در رسیدن به اندامی ایده آل چقدر است؟ اگر می‌خواهید پاسخ این سؤال‌ها را بدانید با ما همراه باشید.

شهرت قهوه به عنوان یک ماده‌ی لاغر کننده بیهوده نیست. کافئین موجود در قهوه روند چربی سوزی را فعال می‌کند. در واقع کافئین بدن ما را تحریک می‌کند و به این ترتیب باعث می‌شود که بدن کالری‌ها را بسوزاند که در نهایت به از بین رفتن چربی‌ها می‌انجامد. باید بدانید که قهوه حاوی 1 تا 3 درصد کافئین می‌باشد. توجه داشته باشید که مصرف زیاد قهوه می‌تواند به مشکلات قلبی عروقی مثل فشار خون بالا و غیره منجر شود. محققان توصیه می‌کنند مصرف قهوه از 3 فنجان در روز بیشتر نشود.

چای سبز حاوی کافئین، پولیفنول و کاتچین است و برای همین قدرت چربی سوزی خوبی دارد. کافئین باعث ذوب شدن چربی‌ها می‌شود. پولیفنول موجود در آن جذب چربی‌ها را محدود می‌کند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که جذب روزانه 886 میلی گرم کاتچین مانع تجمع چربی‌ها در ناحیه شکم می‌شود. برای دم کردن چای سبز توصیه می‌کنیم هر یک قاشق چای‌خوری چای سبز را با یک فنجان آب جوش به مدت 10 دقیقه دم کنید و روزانه 2 فنجان از این چای بنوشید.

به عقیده‌ی متخصصان بعضی از روغن‌های گیاهی روند چربی سوزی را تسریع می‌بخشند مثل روغن گیاه بادیان رومی. به خاطر اینکه این گیاهان سرشار از α -terpinolene و anethol؛ 171#&راquo; اند.

امگا 3 ها: آیا موثر اند؟

نتایج یک پژوهش آمریکایی که در سال 2006 انجام گرفت نشان می‌دهد اسید چرب DHA از خانواده‌ی امگا 3 ها، مانع از تشکیل سلول‌های چرب و تجمع آن‌ها در بدن می‌شود. سؤال اینجاست که آیا برای از بین بردن چربی‌ها می‌تواند مصرف امگا 3 ها را افزایش داد؟ در پاسخ به این سؤال باید بگوییم که به عقیده‌ی برخی از متخصصان امگا 3 ها به کاهش وزن کمک می‌کنند به خاطر اینکه چربی‌های مفید اشباع نشده را جایگزین چربی‌های مضر اشباع شده می‌کنند.

البته باید بگوییم که امگا 3 ها به خودی خود باعث آب شدن چربی‌ها نمی‌شوند و برای بالا بردن شانس لاغری لازم است که مصرف امگا 3 ها در چارچوب یک رژیم غذایی مناسب باشد.

اسید لینولئیک کونژوگه یا ترکیبی: موثر است؟

اسید لینولئیک کونژوگه یا CLA به چربی سوزی شهرت دارد و برای همین در بیشتر داروهای لاغری از آن استفاده می‌شود. با این وجود خواص چربی سوزی این اسید به اثبات علمی نرسیده است. نتایج پژوهشی که در سال 2004 روی نزدیک به 157 فرد مبتلا به چاقی انجام شد نشان داد که دریافت 4.5 گرم CLA، توده های چربی مانند را کم می‌کند یعنی برخی از شرکت کننده ها 3 کیلو گرم چربی آب کردند.

اما مطالعات دیگری در همان سال‌ها در این زمینه انجام گرفت چنین تأثیری را به اثبات نرساند. در واقع اکثر محققان معتقدند که اسید لینولئیک کونژوگه تأثیری در آب کردن چربی‌ها ندارد. این اسیدها به طور طبیعی در مواد غذایی مثل شیر و گوشت حیوانات نشخوار کننده مثل گاو وجود دارد.

گیاه گوارانا guarana، ضدچاقی؟

گیاه گوارانا که در ترکیبات بیشتر قرص‌ها و کپسول‌های لاغری وجود دارد سرعت آب شدن چربی‌ها را بیشتر می‌کند. می‌پرسید چرا؟ به خاطر اینکه حاوی 4 درصد کافئین است و کافئین نیز می‌تواند روند حذف چربی‌ها را تسریع ببخشد. در واقع کافئین باعث می‌شود بدن کالری‌ها را بسوزاند و برای همین چربی سوز است. در اغلب موارد رژیم گرفتن با احساس خستگی همراه است، خوشبختانه گیاه گوارانا از این احساس خستگی پیشگیری می‌کند.