

سوخت و ساز بدن را افزایش دهید

هر زمان که غذا می خوریم ، آنزیم های خاص شروع به تجزیه غذا و تبدیل آن به انرژی می کنند. انرژی که صرف حفظ ضربان قلب، حفظ فعالیت مغزی و سوخت لازم برای حرکت های ماهیچه ای است.



- هر زمان که غذا می خوریم ، آنزیم های خاص شروع به تجزیه غذا و تبدیل آن به انرژی می کنند. انرژی که صرف حفظ ضربان قلب، حفظ فعالیت مغزی و سوخت لازم برای حرکت های ماهیچه ای است.
- به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، هر چه سرعت متابولیسم و یا سوخت و ساز بدن بیشتر باشد، کالری بیشتری نیز مصرف می شود و در نتیجه تناسب اندام -خارج از توده چربی های اضافی -حفظ می شود.
- با توجه به این حقیقت بد نیست بعضی از روش های سرعت بخشیدن و یا ارتقا فرآیند سوخت و ساز را بدانیم. روش هایی مثل:
- 1- هنگامی که از خواب بیدار می شوید:
 - الف- حتما صبحانه بخورید. صبحانه ای سالم و مقوی برای شروع روز لازم است.
 - ب- نوشیدنی کافئین دار باعث افزایش سرعت سوخت و ساز تا 16% می شود.
 - ج- آب سرد و خنک به اندازه کافی بنوشید. یکی از مواد لازم برای انجام بهتر سوخت و ساز آب است از طرفی تاکید به سرد و خنک بودن آب به خاطر این است که بخشی از کالری بدن صرف گرم کردن آن شود. البته تعادل را در این زمینه فراموش نکنید. آب یخ و تگرگی نیز چندان سالم نیست.
 - 2- در طول روز:
 - الف- در وعده های غذایی خود مواد پروتئینی را بگنجانید. پروتئین در ساختمان ماهیچه ای کاربرد دارد و ماهیچه ها بیشتر از بافت چربی ، کالری مصرف می کنند . پس عاقلانه است که جهت بهبود این ساختمان تلاش بیشتری بکنیم.
 - ب- چای سبز را فراموش نکنید. برگ های چای سبز را دم کنید و از نوشیدنی حاصل به اندازه 3 تا 5 فنجان در روز بنوشید. چای ذکر شده حاوی ترکیباتی است که به مصرف چربیها کمک می کند.
 - ج- مصرف لبنیات را ادامه دهید. لبنیات کم چرب و سرشار از کلسیم ، سرعت سوخت چربیهای بدن را افزایش می دهد.
 - 3- هنگامی که برای خرید اقدام می کنید:
 - الف- خوراک های طبیعی و بدون کاربرد کود شیمیایی و افت کش ها را انتخاب کنید. زیرا موادی که با تکیه به این افزودنی ها بدست آمده اند، نه تنها ارزش غذایی در خوری ندارند بلکه متابولیسم بدن را نیز تحت تاثیر قرار می دهند.
 - ب- بد نیست که تاثیر غذاهای تند را نیز امتحان کنید. مثلا افزودن فلفل به غذا ها. غذاهای تند سرعت متابولیسم را افزایش می دهد.
 - ج- مکمل های فلزی را فراموش نکنید. به خصوص خانم هایی که دچار فقر آهن هستند به مراتب سرعت سوخت و ساز پایین تری نیز خواهند داشت. پس نقش آهن را نیز در نظر داشته باشید.
 - 4- هنگامی که در خانه هستید:
 - الف- سعی کنید در وعده های غذایی هفتگی خود، ماهی های پر چربی مثل سالمون، تونا و ساردین را فراموش نکنید. این ماهی ها حاوی اسید چرب امگا 3 هستند که سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد.
 - ب- به اندازه کافی استراحت کنید. شاید باور نکنید اما داشتن خواب کافی در بیست و چهارساعت شبانه روز نیز نقش موثری در کنترل و ارتقا سوخت و ساز بدن دارد.