

خوراکی‌هایی برای چربی‌سوزی بیشتر



لاغر شدن و تناسب اندام امروزه تبدیل به یکی مهمترین مسائل برای بسیاری از انسانها شده است. ما قصد نداریم تا رژیم غذایی خاصی را برای شما معرفی کنیم، بلکه به دنبال این هستیم تا 4 خوراکی چربی‌سوز را به شما معرفی کنیم.

لاغر شدن و تناسب اندام امروزه تبدیل به یکی مهمترین مسائل برای بسیاری از انسانها شده است. ما قصد نداریم تا رژیم غذایی خاصی را برای شما معرفی کنیم، بلکه به دنبال این هستیم تا 4 خوراکی چربی‌سوز را به شما معرفی کنیم.

لاغر شدن و تناسب اندام امروزه تبدیل به یکی مهمترین مسائل برای بسیاری از انسانها شده است. به جرات می‌توان گفت که تعداد رژیم‌های غذایی و تمرینات ورزشی موجود در جهان در حال حاضر بسیار زیاد است و هر کدام از آنها برای اشخاص خاصی توصیه شده است. در این مطلب ما قصد نداریم تا رژیم غذایی خاصی را برای شما معرفی کنیم و بلکه به دنبال این هستیم تا 4 خوراکی چربی‌سوز را به شما معرفی کنیم.

شکلات

باید گفت که قبل از این هم بسیار در مورد خواص این ماده غذایی خوشمزه و تاثیرات مثبت آن خصوصا بر روی سیستم قلب و گردش خون شنیده بودیم. اما بر اساس جدیدترین تحقیقات که در سال 2011 صورت گرفت است، مشخص شده است که کائو حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام "epicatechins" است که باعث می‌شود تا اولاً رگ‌ها و موی رگ‌ها در قلب تقویت و ترمیم بشوند و ثانياً از میزان ذخیره سازی چربی در بدن انسان کاهش پیدا کند.

پنیر

بسیاری از افرادی که رژیم غذایی دارند سعی می‌کنند تا لبنیات و خصوصا پنیر را از برنامه غذایی خود حذف کنند و این اشتباهی بزرگ است. بر اساس تحقیقات انجام گرفته در دانشگاه تنسی در آمریکا مشخص شده است که افرادی که روزی 3 بار از مواد غذایی لبنی استفاده می‌کنند چربی بیشتری می‌سوزانند و البته فراموش نکنید که لبنیات حاوی کلسیم فراوانی است که برای استخوان سازی بسیار مهم و حیاتی است و افرادی که کلسیم کافی دریافت نمی‌کنند عموماً چربی بیشتری ذخیره می‌کنند.

روغن نارگیل

به گزارش باشگاه خبرنگاران، شاید بسیاری تصور کنند که روغن نارگیل بیشتر برای موهای انسان و حالت دادن به آن به کار می‌رود اما حقیقت این است که این روغن این میوه دارای نیز دارای خاصیت چربی‌سوزی است و همچنین در تحقیقاتی که در سال 2009 در کشور برزیل بر روی زنان انجام شده است مشخص شده است که روغن نارگیل باعث کاهش کلسترول مضر خون نیز می‌شود.

خشکبار

انواع خشکبار مثل: بادام، گردو، فندق، پسته و.. حاوی اسید چرب مفید امگا 3 هستند که برای حفظ سلامت قلب انسان بسیار مفید است. در عین حال این خوراکی‌ها با فعال کردن سیستم متابولیسمی بدن انسان باعث می‌شوند که روند چربی‌سوزی در بدن انسان تسریع شود. این خوراکی‌ها همچنین حاوی مقدار زیادی فیبر هستند که باعث می‌شود تا انسان کمتر احساس گرسنگی کرده و بالطبع کمتر غذا مصرف کند.