



دانستنی‌ها در باره غذاهای چربی سوز

چاقی معضل بزرگی است که بسیاری از مردم جهان از عوارض آن رنج می‌برند. لاغر شدن نه تنها برای یافتن اندام متناسب بلکه به منظور پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها، توجه عده کثیری را به خود جلب کرده است.

جام جم آنلاین: چاقی معضل بزرگی است که بسیاری از مردم جهان از عوارض آن رنج می‌برند. لاغر شدن نه تنها برای یافتن اندام متناسب بلکه به منظور پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها، توجه عده کثیری را به خود جلب کرده است. امروزه همه جا سخن از تبلیغات متعدد لاغری است، انواع ابزار و ژل‌های لاغری به بازار عرضه شده‌اند و بسیاری از افراد ادعا می‌کنند با داروهای خاص می‌توانند شما را لاغر کنند؛ ولی تا چه حد می‌توان اعتماد داشت که این مواد عارضه‌ای در بر ندارند؟

آنچه مسلم است بدن همه ما از طبیعت منشا گرفته و دردی وجود ندارد که داروی آن در طبیعت یافت نشود. چاقی نیز ام‌الامراض بوده و از این قاعده مستثنا نیست.

در طبیعت خوراکی‌های بسیاری وجود دارد که می‌تواند به تعدیل میزان چربی بدن ما کمک و از این طریق ما را لاغر کند.

برخی از میوه‌ها هم چربی‌های انباشته‌شده در نقاط مختلف بدن ما را سوزانده و ترکیب بدن را متناسب می‌سازد.

خوردن، لذتی انکارناپذیر

خوردن به عنوان یکی از لذت‌های انکارناپذیر زندگی است، ولی متأسفانه یکی از دلایل اصلی چاقی نیز محسوب می‌شود. نگران نباشید، برای لاغر شدن لازم نیست کاملاً و به طور جدی دست از غذا خوردن بکشید.

در اصل فقط از پرخوری دوری کنید. بعلاوه خواص خوراکی‌ها را در بالا بردن سوخت و ساز بدن بیشتر بدانید و از آن سود ببرید.

نیازی نیست خود را از لذت خوردن محروم سازید، بلکه باید آن را به طور هدفمند به کار گیرید. شما می‌توانید با مصرف متعادل خوراکی‌های مناسب، متابولیسم بدن خود را بالا ببرید و حتی کالری بسوزانید.

آنچه در تغذیه بسیار مهم است، حفظ تعادل میان مصرف و سوزاندن کالری بدن است، اگر کالری بیشتر مصرف شود و میزان سوزاندن آن نیز به همان مقدار افزایش یابد، نباید نگران چاق شدن باشید.

مصرف کالری به اندازه و ورزش متعادل و منظم موجب رسیدن به وزن دلخواه و نگهداری آن وزن می‌شود. در کنار این موارد مسلمانان استفاده از مواد غذایی چربی‌سوز مفید بوده و به سوزاندن بیشتر چربی‌ها کمک می‌کند. ما به آن دسته از مواد غذایی، چربی‌سوز می‌گوییم که موجب کارکرد بهتر متابولیسم بدن می‌شود و با مصرف مداوم آنها سوخت و ساز در بدن بالا می‌رود.

موادی که کالری منفی دارند

در طبیعت دو نوع ماده غذایی وجود دارد. یک دسته موادی است که در بدن براحتی هضم و جذب می‌شود و قسمت اعظم آنها تبدیل به کالری شده و در بدن ذخیره می‌شود. این دسته از مواد غذایی به اصطلاح کالری مثبت داشته و سرعت باعث چاقی فرد می‌شود.

دسته دیگری نیز وجود دارد که به غذاهای با کالری منفی معروف است. این مواد غذایی نسبت به سایر مواد، انرژی بیشتری برای هضم خود نیاز دارد، یعنی بدن انرژی بیشتری برای هضم آنها می‌سوزاند و نمی‌تواند کالری زیادی از آنها برای خود ذخیره کند.

پس نه تنها این مواد منجر به سوخت چربی‌ها می‌شود، بلکه کمتر به صورت چربی ذخیره می‌شود و خطر چاقی کمتری را در پی خواهد داشت. معمولاً غذاهایی با کالری منفی، غذاهای سرشار از ویتامین و املاح است که باعث مصرف انرژی حاصل از خود شده و انرژی اضافی موجود طی عمل هضم را مصرف می‌کند.

باید توجه داشته باشید مصرف این‌گونه مواد غذایی زمانی در کاهش وزن مؤثر است که همراه با غذاهای پرکالری و فاقد مواد مغذی مثل چیپس مصرف نشود.

کدام يك از غذاها چربي سوز است؟

شاید از این که بسیاری از مواد در دسترس ما چربی سوز هستند، تعجب کنید. یکی از این مواد آب است. بر اساس تحقیقات دانشمندان، نوشیدن آب بخوبی می تواند به کاهش وزن منجر شود. سوخت و ساز بدن با نوشیدن 8 لیوان آب در روز به مقدار 30 درصد افزایش می یابد.

نوشیدن آب نه تنها اشتها را کم می کند، بلکه به رقیق شدن موادی مثل سدیم و سموم دیگر کمک کرده و عملکرد ارگان های حیاتی بدن را بهبود می بخشد. جالب است بدانید معمولاً احساس تشنگی به اشتباه به گرسنگی تعبیر می شود. و از آنجا که با خوردن غذا معده اتساع می یابد، گاهی نیز این احساس تشنگی در پاسخ به این اتساع معده یا از طرق دیگر برطرف می شود.

پس بهترین کار این است که در صورت احساس گرسنگی يك لیوان آب بنوشید و اگر کمی بعد از آن هنوز احساس گرسنگی داشتید، غذا بخورید. آب بخوبی می تواند اشتها را کم کرده، باعث لاغری شود.

چای سبز، ماده دیگری است که به دلیل وجود کافئین خود می تواند سرعت سوخت و ساز بدن را افزایش دهد. البته هر نوشیدنی کافئین دار اگر زیاد مصرف شود، برای سلامت مضر خواهد بود.

یکی از غذاهایی که معمولاً به عنوان پیش غذا یا میان وعده به افراد چاق توصیه می شود، سوپ است. سوپ اشتها را کاهش می دهد و احساس گرسنگی را برطرف می کند و برای بهبود متابولیسم بدن به کار می رود. خوردن سالاد نیز به عنوان پیش غذا، اشتها را کنترل می کند.

خوردن سالاد قبل از غذای اصلی باعث پیر شدن معده می شود و نیاز به غذا را کاهش می دهد. مقدار فیبر موجود در سالاد زیاد بوده و این فیبر زیاد، باعث افزایش سرعت عبور مواد از روده ها شده و جذب را کاهش می دهد.

کلسیم يك ماده بسیار مفید در بدن است. در کنار تمام اثراتی که روی سیستم عصبی و اسکلت بدن دارد، جالب است بدانید این ماده نقش موثری نیز در رژیم لاغری دارد. ماست کم چربی دارای کلسیم فراوان است و براساس تحقیقات صورت گرفته موجب کاهش سطح کلسترول بدن هم می شود.

مصرف 200 گرم ماست کم چرب، کلسترول بد بدن را حدود 5 درصد کاهش می دهد، این خاصیت ماست به دلیل وجود باکتری های موجود در ماست است بنابراین برخلاف تصور خیلی ها، مصرف فرآورده های لبنی کم چرب در رژیم غذایی لاغری توصیه می شود.

ماست از آنجا که حاوی کلسیم و پروتئین فراوانی در خود است، غذای ایده آلی برای کاهش وزن به شمار می آید. این ماده با تقویت سیستم ایمنی بدن به سلامت کل بدن کمک می کند.

تخم مرغ منبع سالمی از پروتئین ها محسوب می شود. خوردن 2 تخم مرغ برای صبحانه بخوبی باعث کاهش وزن می شود.

غلات سبوس دار یکی از بهترین منابع برای تأمین فیبر روزانه مورد نیاز بدن است. این مواد در بسیاری از رژیم های لاغری موجود است و می تواند تعادل قند خون را حفظ کند.

غلات کامل از غلات بدون سبوس دیرتر هضم شده و این سرعت کم هضم غذا موجب تداوم بیشتر احساس سیری می شود.

جو از دسته کربوهیدرات ها یا قندهای مرکب است. جو علاوه بر تأمین فیبر روزانه مورد نیاز بدن، احساس گرسنگی را برطرف می کند و انرژی زا و کم کالری است.

خوردن يك کاسه جو در صبح کمک خوبی برای سیری طولانی مدت شما طی روز خواهد بود. جو حاوی آهن و منیزیم فراوانی در خود است. این ماده غذایی سطح کلسترول بدن را کاسته و ضد نوعی سرطان عمل می کند.

فلفل تند می تواند سوخت و ساز بدن را افزایش دهد و موجب کاهش اشتها شود. ماده خاص موجود در فلفل هورمون های بدن را تحریک می کند و از این طریق متابولیسم و سوخت و ساز را در بدن بالا می برد.

طبق تحقیقات صورت گرفته مصرف تنها يك قاشق غذاخوري فلفل تند مي‌تواند کارکرد متابوليسم بدن را 23 درصد افزايش دهد.

بعلاوه خوردن فلفل باعث احساس تشنگي مي‌شود و نوشيدن آب با کاهش اشتها و دفع سموم بدن مساوي است.

يکي از بهترين مواد غذايي که وزن شما را براحتي کم مي‌کند، خوردن روغن نارگيل است. نارگيل حاوي چربي‌هاي مفيد است که شما را متناسب و قوي نگه مي‌دارد.

با خوردن روغن نارگيل سرعت متابوليسم افزايش يافته و در نتيجه چربي‌هاي شما سريع‌تر سوزانده مي‌شود و انرژي‌تان افزايش مي‌يابد.

سبزيجات و ميوه‌هاي چربي‌سوز کدامند؟

ميوه و سبزي تازه، کالري پاييني دارد و حجيم بوده و بسرعت باعث سيري مي‌شود. بعلاوه سبزيجات سيستم ايمني بدن را تقويت مي‌کند.

مصرف زياد سبزي در مقايسه با ساير مواد غذايي بسيار کمتر موجب افزايش وزن مي‌شود. سبزيجات حاوي فيبر فراوان بوده و کارايي دستگاه گوارش را بهتر مي‌کند. همچنين سبزيجات سوخت و ساز بدن را افزايش مي‌دهد.

ميوه‌ها معمولا شيرين هستند و قند آنها در بيشتر موارد به چاقي منجر مي‌شود.

ولي در اين ميان، ميوه‌هاي بسياري وجود دارند که نه تنها باعث چاقي نمي‌شوند بلکه با سوزاندن چربي‌هاي بدن به لاغر شدن نيز کمک مي‌کنند. يکي از اين ميوه‌ها گريپ‌فروت است.

حفظ تعادل ميان مصرف و سوزاندن کالري بدن مهم است اگر کالري بيشتر مصرف شود و ميزان سوزاندن آن نيز به همان مقدار افزايش يابد نبايد نگران چاق شدن باشيد گريپ‌فروت سرشار از ويتامين C است و سطح انسولين را در خون پايين مي‌آورد و يکي از محرک‌هاي احساس گرسنگي و پايين آوردن قند خون است.

انسولين قند خون را پايين مي‌آورد، پس وقتي مقدارش در خون کم باشد، قند خون بالاتر خواهد بود.

البته توجه داشته باشيد اگر تحت درمان بيماري خاصي هستيد، در مورد مصرف گريپ‌فروت با دکتر خود مشورت کنيد چون مصرف اين ميوه با بعضي از داروها تداخل دارد.

جوانه‌ها سرشار از ويتامين‌ها و مواد معدني است و با داشتن مواد مغذي و مقوي، معده را براي مدت زيادي متسع و پرنگه مي‌دارد. جوانه‌ها را مي‌توانيد خودتان پرورش داده و در کنار غذا و همراه سالاد مصرف کنيد.

کرفس يکي از موادي است که اثر آن بر لاغري بکرات اثبات شده است. معمولا آب کرفس صبح‌ها به اين منظور استفاده مي‌شود. کرفس کالري کمي دارد و سوخت و ساز بدن را افزايش مي‌دهد.

گوجه‌فرنگي داراي پتانسيل زيادي براي کاهش وزن است. اين ماده غذايي ترکيباتي دارد که سطح و مقدار هورمون اشتها را تغيير مي‌دهد. مصرف گوجه‌فرنگي براي مدت طولاني شما را سير نگه مي‌دارد.

مطمئنا شما هم خواص کلم بروکلي را به وفور شنيده‌ايد. کلم بروکلي سرشار از کلسيم، ويتامين C، ويتامين A و فيبر است.

اين سبزي مفيد بخوبي با چربي‌ها مقابله کرده و حاوي موادي است که سيستم ايمني بدن را تقويت و بدن را در برابر بيماري‌ها محافظت مي‌کند. بروکلي موجب سوخت و ساز بهتر بدن مي‌شود و در نتيجه بدن کالري بيشترى مي‌سوزاند.

سير نيز از موادي است که در درمان بسياري از بيماري‌ها به کار مي‌رود. سير فشار خون را کاهش مي‌دهد و سيستم ايمني بدن را قوي مي‌سازد. بعلاوه مصرف مداوم سير مي‌تواند متابوليسم بدن را بهبود بخشيده و در نتيجه چربي‌ها را سريع‌تر مي‌سوزاند.

اگر به دنبال راهی سالم برای سوزاندن چربی‌های بدن‌تان هستید، سیب گزینه خوبی است. کالری موجود در سیب پايين بوده و اين

میوه سرشار از فیبر است. اگر سیب را قبل از غذا میل کنید، بدن شما در طول خوردن غذا، کالری کمتری دریافت خواهد کرد.

سیب در هضم غذا کمک موثری می‌کند و مصرف حداقل روزی یک سیب در روش‌های مختلف طب سنتی توصیه شده است. سیب لاغرکننده، جاذب آب و ضد عفونی‌کننده بدن است. خام آن ضد اسهال و پخته‌اش مسهل ضعیف است.

سیب برای رفع سموم بدن توصیه شده است. اگر سه روز به طور مرتب سیب خام با پوست و دانه‌هایش خورده شود، پس از آن احساس سبکی به انسان دست می‌دهد.

برای کاهش وزن خود موز بخورید. این میوه حاوی آب فراوان و مملو از فیبر است. موز انرژی‌زا بوده و سرشار از الکترولیت‌هاست. این ماده غذایی با داشتن نشاسته - که یک کربوهیدرات مرکب است - سطح انرژی بدن را افزایش می‌دهد.

کدو نیز یکی از مواد بسیار مشهور در کاهش وزن است. کدو فیبر فراوانی دارد و بسیار ملین است. کدو با این‌که بسیار کم‌کالری است، دارای مقادیر قابل توجهی از املاح معدنی است بنابراین در رژیم لاغری بسیار مفید است. گاهی افراد آن را در ماست کم‌چرب رنده نموده و این ترکیب را در کنار غذای خود میل می‌کنند.

اسفناج یکی از مواد غذایی طبیعی برای کاهش وزن است. این ماده غذایی با داشتن مقدار فراوانی فیبر و آهن در خود، سلامت شما را به مدت طولانی تضمین می‌کند.

انگور یک میوه بسیار مفید است. این میوه شامل ویتامین‌های A، B، C و است. همچنین مقادیر زیادی منیزیم، کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم و آلومین دارد.

از آنجا که کالری این میوه کم بوده و دارای آب فراوانی در خود است، ماده غذایی موثری برای کاهش وزن محسوب می‌شود.

امروزه در درمان‌های طبیعی از رژیم‌های مختلف انگور استفاده می‌کنند. این میوه برای درمان بیماری‌های مختلف مثل یبوست، روماتیسم، کم‌خونی و حتی پیشگیری از سرطان سودمند است البته بسته به نوع مصرف انگور می‌تواند لاغرکننده یا چاق‌کننده باشد اگر انگور به تنهایی مصرف شود، معمولاً باعث لاغری می‌شود ولی در صورت استفاده آن با غذا می‌تواند منجر به چاقی شود.

انگور، قند خون را نیز تنظیم می‌کند. البته افرادی که معمولاً قند خون پایین دارند، می‌توانند از انگور بهره زیادی ببرند. بعلاوه انگور پتاسیم زیادی دارد که به جبران ضعف بدن کمک می‌کند.

انگور به علت داشتن املاح و مواد سلولزی، ملین و مدر نیز بوده و به افزایش سرعت عبور مواد غذایی از دستگاه گوارش و کاهش جذب کمک زیادی می‌کند. غوره نیز برای افراد مبتلا به چربی خون بسیار مفید بوده و اگر با سالاد میل شود، برای لاغر کردن سودمند است.

فاطمه خداکریمی