



کدام مواد رنگی به شما کمک می‌کنند تا لاغر شوید؟

همه می‌گویند رنگ سیاه آدم را لاغرتر نشان می‌دهد اما برخی رنگ‌ها هستند که واقعا انسان را لاغر می‌کنند نه اینکه چاقی را استتار کنند. خیلی راحت رنگ‌های قرمز، سبز و زرد را امتحان کنید تا لاغر شوید.

سلامت نیوز : همه می‌گویند رنگ سیاه آدم را لاغرتر نشان می‌دهد اما برخی رنگ‌ها هستند که واقعا انسان را لاغر می‌کنند نه اینکه چاقی را استتار کنند. خیلی راحت رنگ‌های قرمز، سبز و زرد را امتحان کنید تا لاغر شوید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ آخرین تحقیقات نشان داده، یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش وزن و بهبود سلامت مصرف انواع رنگ‌هاست (البته میوه و سبزی‌های رنگی!) مشکل اینجاست که در بسیاری از کشورهای دنیا از هر 01 نفر، 8 نفر به اندازه کافی میوه و سبزی‌های رنگی مصرف نمی‌کنند.

این مطلب را بخوانید تا انگیزه بیشتری برای رنگی کردن رژیم غذایی‌تان به‌دست آورید و بدانید چه مواد رنگی به شما کمک می‌کند تا لاغر شوید.

قرمز: دوپینگ مثبت برای لاغری

صبحانه فلفل بخورید

شاید برای‌تان جالب باشد که بدانید قهرمانان ورزشی موقع صبحانه فلفل قرمز تند می‌خورند. تحقیقی که به‌تازگی در نشریه تغذیه انگلیس به چاپ رسیده نشان می‌دهد، کسانی که موقع صبحانه مواد غذایی تند می‌خورند بعد از صبحانه کمتر گرسنه شده و موقع ناهار کمتر غذا می‌خورند. دکتر مولوی، پزشک متخصص کاهش وزن در فلوریدا می‌گوید: کاپسایین ترکیبی که عامل طعم تند فلفل است باعث افزایش ترشح هورمون‌های سرکوب‌گر اشتها می‌شود. ایده جدید: فلفل قرمزهای خرد شده را با تخم مرغ پخته یا با پنیر و نان میل کنید.

دوپینگ سلامت کنید

با افزودن چغندر به سالاد مدت زمان بیشتری می‌توانید حرکت کنید. محققان دریافته‌اند این سبزی به دوچرخه‌سواران کمک می‌کند تا استقامت خود را تا 16 درصد افزایش دهند. «استیفن بیلی» فیزیولوژیست ورزشی در دانشگاه اکستر انگلستان می‌گوید:

«به‌نظر می‌رسد چغندر مقدار اکسیژن مورد استفاده حین ورزش را کاهش می‌دهد. نتیجه اینکه عضلات می‌توانند ورزش سنگین را به‌مدت طولانی‌تری تحمل کنند.»

ایده جدید: چغندر را ریز کرده و در سرکه قرمز و روغن زیتون بخوابانید و بعد کباب کنید یا اینکه با پیاز و سیر در روغن تفت دهید.

دندان های سفید داشته باشید

مسواک بزنید، نخ‌دندان بکشید و توت‌فرنگی بخورید. این میوه خوشمزه حاوی اسید سالیسیلیک است و تا حدودی باعث روشن شدن رنگ دندان‌ها می‌شود. توت‌فرنگی می‌تواند از تشکیل پلاک میکروبی (که عامل پوسیدگی و عفونت لثه‌هاست) جلوگیری کند و به‌طور طبیعی حاوی یک ماده سفیدکننده ملایم است که در بسیاری از محصولات تجاری مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ایده جدید: یک مشت توت‌فرنگی تازه را به شکل پوره درآورده و نوش‌جان کنید یا می‌توانید همچنین به چای سبز هم یخ و هم توت‌فرنگی اضافه کنید.

نارنجی: از سرطان و آلزایمر فرار کنید

از سرطان سینه جلوگیری کنید

خانم‌هایی که به‌طور مرتب از انبه در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند می‌توانند در برابر صدمات ناشی از رادیکال‌های آزاد مقاوم‌تر شده و خطر ابتلا به سرطان سینه در آنها کاهش یابد. نتایج مطالعه محققان دانشگاه تگزاس نشان داده انبه حاوی انواع مختلفی از مواد پلی فنول است که تصور می‌شود از رشد سلول‌های سرطانی در سینه جلوگیری می‌کند.

ایده جدید: انبه را خرد کرده و در سالاد بریزید یا این‌که برش‌های آن را با آبلیمو و پودر فلفل قرمز مصرف کنید.

متناسب شوید تا عضلات‌تان هم نگیرد

اگر می‌خواهید حداکثر مقدار پتاسیم را به بدن خود برسانید؛ سراغ سیب‌زمینی شیرین بروید. یک سیب زمینی پخته تقریباً 03 درصد بیشتر از یک موز پتاسیم دارد. متخصصان تغذیه بر این باورند، پتاسیم برای تناسب اندام ماده‌ای حیاتی است، زیرا امکان حرکات صحیح را برای عضلات فراهم کرده و از گرفتگی عضلانی جلوگیری می‌کند. در عین حال این سبزی منبعی غنی از مس است که در عضله‌سازی موثر است.

ایده جدید: سیب‌زمینی شیرین را سرخ نکنید. این روش طبخ مقدار پتاسیم آن را کاهش می‌دهد ولی در عوض آن را آب پز یا تنوری کنید.

مثل ادیسون فکر کنید

کدو و به‌ویژه دانه‌هایش مملو از روی هستند. دانشمندان دریافته‌اند، افرادی که در کنار مواد معدنی ضروری مکمل‌های روی دریافت می‌کنند حافظه بهتری دارند. این افراد در مقایسه با افرادی که صرفاً مواد معدنی مصرف کرده بودند از عملکرد بهتری در هماهنگی میان چشم و دست برخوردار بودند. پروفیسور «؛هارولد ساندستد»، استاد دانشگاه تگزاس می‌گوید: «؛روی برای عملکرد صحیح مغز ضروری است از جمله در کمک به ارتباطات عصبی که باعث می‌شود فرد بهتر فکر کند.»

ایده جدید: با کدو یک درست کنید. تخمه کدو را هم کمی روی آتش بگذارید و به سالاد اضافه کنید.

سفید: قلب و استخوان‌هایتان را بازسازی کنید

استخوان بسازید

تره فرنگی برای مقابله با پوکی استخوان بسیار مفید است زیرا مملو از ماده اینولین است. ثابت شده که این فیبر گیاهی جذب کلسیم را تا 33 درصد افزایش می‌دهد. توضیح اینکه بهتر است برگ‌های سبز آن را هم مصرف کنید.

ایده جدید: برش‌های کوچک تره فرنگی را با روغن زیتون بخورید یا اینکه از آن داخل سوپ سبزیجات استفاده کنید. با پوسیدگی دندان مقابله کنید

شاید برای‌تان جالب باشد که بدانید پیاز به سلامت دندان‌ها کمک می‌کند. دکتر مولوی می‌گوید: «؛پیاز حاوی گوگرد است که آنتی بیوتیکی قدرتمند محسوب می‌شود. همچنین پیاز ماده کوئرتستین دارد که یک ماده ضدالتهاب قدرتمند است. نشان داده شده این ترکیبات انواع مختلفی از باکتری‌ها را از بین می‌برد از جمله باکتری‌هایی که باعث ایجاد پوسیدگی در حفره دهان می‌شوند.»

ایده جدید: پیاز خام بسیار مفیدتر از پیاز پخته است بنابراین در سالاد حتما پیاز خام بریزید.

قلب خود را تقویت کنید

گرچه شهرت سیب زمینی بعضی جاها بد جا افتاده (که چاق کننده است و...) اما سیب زمینی فواید بسیاری دارد از جمله اینکه انواع سفید آن (که رنگ روشن تری دارند) برای سلامت قلب مفید هستند. دکتر کلایمر می گوید: #171؛ مقدار زیاد ویتامین B 6 موجود در سیب زمینی مقدار اسید آمینه هوموسیستین را تنظیم می کند که در برابر بیماری های قلبی اثر حفاظتی دارد.» یک سیب زمینی متوسط پخته شده 20 درصد بیشتر از نیاز روزانه شما ویتامین B 6 دارد.

ایده جدید: سیب زمینی پخته را با کنسرو ماهی تن و لوبیا سبز مخلوط کرده و روی آن سرکه بریزید تا یک سالاد فوق العاده داشته باشید.

زرد: بمب انرژی، عینک سلامت

انرژی خود را زیاد کنید

اغلب مردم تصور می کنند، پرتقال ابرقهرمان ویتامین C است اما واقعیت این است که فلفل دلمه ای زرد تقریباً سه و نیم برابر پرتقال ویتامین C دارد. بنابر نتایج تحقیقی که به تازگی در دانشگاه آریزونا انجام گرفته افرادی که از مکمل های ویتامین C استفاده می کردند بیشتر از افرادی که دچار کمبود این ویتامین هستند چربی می سوزانند. پروفیسور #171؛ کارول جانستون»، مدیر بخش تغذیه دانشگاه آریزونا می گوید: #171؛ بدن شما برای ساخت کارنیتین به ویتامین C نیاز دارد. کارنیتین در عضلات باعث تبدیل چربی به انرژی می شود.»

ایده جدید: فلفل دلمه ای زرد را به عنوان طعم دهنده در انواع ساندویچ ها استفاده کنید.

نفخ نکنید

آناناس میوه ای است که جلوی ایجاد یک مشکل اعصاب خردکن را می گیرد. به گفته پروفیسور #171؛ جانی بودن» متخصص تغذیه، آناناس حاوی بروملین است؛ آنزیمی که غذا را خرد کرده و کمک می کند تا غذا سریع تر در سیستم گوارشی حرکت کند و احتمال نفخ و تجمع باد و یبوست در شکم را کمتر می کند.

ایده جدید: با آناناس، پیاز قرمز و نعناع، سالاد درست کنید.

واضح تر ببینید

یک دلیل دیگر برای لذت بردن از ذرت (بلال)؛ این ماده غذایی خوشمزه مملو از 2 آنتی اکسیدان است به نام های زیگزانتین و لوتئین که از آنها با عنوان عینک های طبیعی یاد می کنند. زیگزانتین و لوتئین در کنار هم جلوی تاثیرات مخرب نورهای مضر را که به چشم آسیب می رسانند می گیرند.

ایده جدید: روی بلال مخلوطی از کره و سبزی های خرد شده معطر و نمک بریزید.

سبزی: میوه هایی برای روح شما

نگین می شوید

سبزی محبوب ملوان زبل فواید متعددی از جمله برای پوست دارد. ویتامین A موجود در اسفناج از پوست در برابر آسیب های اشعه ماورای بنفش محافظت کرده و تکثیر جایگزین شدن سلول های جدید به جای سلول های قدیمی و مرده را به شکلی مطلوب امکان پذیر می سازد. بدین ترتیب پوست همواره شاداب و درخشان باقی می ماند.

ایده جدید: اسفناج را خرد کرده و بخارپز کنید. آن را با سیر خرد شده، آبلیمو و روغن زیتون میل کنید.

لاغر شوید

گلابی می‌توان باعث غلبه بر احساس گرسنگی شود. دانشمندان برزیلی در مطالعه‌ای به 2 گروه زنانی که اضافه وزن داشتند رژیم غذایی مشابهی داده و فقط به یک گروه روزی 3 عدد گلابی سبز دادند و به گروه دیگر همان مقدار کالری شیرینی دادند. نتیجه اینکه آنهایی که میوه خورده بودند بیشتر لاغر شدند. گلابی حاوی مقدار زیادی آب و فیبر است و به مدت طولانی تری فرد را سیر نگه می‌دارد. به علاوه قند خون را در وضعیت متعادل حفظ کرده و از پرخوری پیشگیری می‌کند.

ایده جدید: گلابی را ریز کرده و با آن یک تارت خوشمزه درست کنید و روی آن عسل بریزید.

سر حال شوید

احساس فرسودگی می‌کنید؟ به جای اینکه زانوی غم بغل بگیرید یک آووکادو بخورید. آووکادو غنی از چربی تک‌رشته‌ای غیراشباع بوده که باعث سرحال شدن و رفع خستگی می‌شود. دکتر سوطان کلایندر، متخصص تغذیه می‌گوید: «ساختار اساسی سلول‌های مغزی از چربی است. اگر به اندازه کافی غذا نخورید کج خلق، بداخلاق و افسرده خواهید شد. فقط حواستان باشد چربی سالم استفاده کنید.»

ایده جدید: آووکادو را خرد کرده و در آبلیمو و روغن زیتون بخوابانید و سپس سرخ کنید و کمی نمک بزنید.