

## چگونه با خوردن می‌توان لاغر ماند؟

یک کارشناس ارشد تغذیه عنوان کرد: یکی از مفیدترین شیوه‌های کنترل اشتها و کاهش وزن، افزایش تعداد وعده‌های غذایی از 3 تا 5 وعده و مصرف مواد غذایی کم کالری و سرشار از فیبر و سبزی است.



یک کارشناس ارشد تغذیه عنوان کرد: یکی از مفیدترین شیوه‌های کنترل اشتها و کاهش وزن، افزایش تعداد وعده‌های غذایی از 3 تا 5 وعده و مصرف مواد غذایی کم کالری و سرشار از فیبر و سبزی است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، سبحان ابراهیمی در ادامه مطلب خود افزود: همچنین پرهیز از مصرف قند، شکر، آرد سفید فرآوری شده و همین‌طور کاهش مصرف نمک، قهوه و چای در رژیم غذایی روزانه تاثیر زیادی در کنترل وزن و کاهش آن دارد.

ابراهیمی تصریح کرد: برخی از متخصصان معتقدند نوشیدن یک لیوان آب که در آن سه قاشق غذا خوری سرکه سیب حل شده باشد همراه با وعده غذایی برای هضم بهتر مواد غذایی و پیشگیری از اضافه وزن بسیار موثر است.

وی ادامه داد: مصرف این نوشیدنی در وعده‌های ناهار و شام و به صورت روزانه موثر است.

وی خاطر نشان کرد: نوشیدن یک لیوان لیموترش با آب پرتقال، صبح ناشتا تاثیر زیادی در افزایش متابولیسم بدن و تسریع روند لاغری دارد.