



تغذیه درست برابر است با شکم تخت

این روزها شکم بزرگ مشکل خیلی‌ها شده و زن و مرد و کودک و نوجوان هم نمی‌شناسد. چربی‌های دور شکم دلایل متعددی دارد که تغذیه‌ی نامناسب و عدم تحرک از مهم‌ترین آن‌هاست.

این روزها شکم بزرگ مشکل خیلی‌ها شده و زن و مرد و کودک و نوجوان هم نمی‌شناسد. چربی‌های دور شکم دلایل متعددی دارد که تغذیه‌ی نامناسب و عدم تحرک از مهم‌ترین آن‌هاست.

اگر می‌خواهید شکم تختی داشته باشید باید مواد غذایی حاوی چربی‌های اشباع نشده‌ی مونو که ما به آن‌ها چربی‌های خوب می‌گوییم میل کنید. البته معنی حرفمان این نیست که با صرف خوردن یک ماده‌ی غذایی شکمتان تخت می‌شود. منظورمان این است که مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده‌ی مونو توانایی این را دارند چربی‌های دور شکم را کاهش دهند. برای رسیدن به شکمی تخت لازم است برنامه‌ی زندگی‌تان را کمی تغییر دهید. از مواد غذایی که در این مقاله اشاره می‌شود غافل نشوید و کمی ورزش کنید.

بادام

چربی‌های اشباع نشده‌ی مونو و ویتامین E موجود در بادام میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد. این ماده‌ی غذایی همچنین منبع خوب پروتئین‌های گیاهی و فیبرهای غذایی است.

روش استفاده برای داشتن شکم تخت

دو قاشق غذاخوری بادام خرد شده را روی ماست کم چربتان بریزید و مقداری میوه‌های ریز مثل توت‌فرنگی به آن اضافه کنید. این معجون انرژی‌زا را به عنوان میان وعده میل کنید و قدمی در جهت کاهش چربی‌های دور شکمتان بردارید.

آووکادو

آووکادو نیز منبع اسیدهای چرب اشباع نشده‌ی مونو هستند. این میوه حاوی میزان قابل توجهی ویتامین E و بتا-سیستوسترول یعنی یک استرول گیاهی طبیعی است که با کلسترول مقابله می‌کند.

روش مصرف برای داشتن شکمی تخت

نصف یک عدد آووکادو را با آب لیموترش، نمک و فلفل له کنید و با مقدار کمی سیب زمینی تنوری یا سبزیجات خام میل کنید. شکلات سیاه

شکلات سیاه مرغوب حاوی ترکیباتی است که می‌توانند از بیماری‌های قلبی، احتقان مغز، سرطان و دیابت پیشگیری کنند.

روش مصرف برای داشتن شکمی تخت

به جای خوردن دسرهای پرکالری ۴۰ گرم شکلات سیاه را آب کنید و روی توت فرنگی بریزید تا یک دسر خوشمزه و شکم لاغر کن داشته باشید!

روغن کتان

روغن کتان که از تخم کتان تهیه می‌شود بهترین منبع اسیدهای چرب امگا ۳ است. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد روغن کتان التهاب‌هایی که باعث بروز بیماری‌هایی مثل آلزایمر، بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شود را کاهش می‌دهد.

روش مصرف برای داشتن شکمی تخت

یک قاشق غذا خوری روغن تخم کتان را در میلک شیکتان بریزید و زمانی که احساس گرسنگی می‌کنید به عنوان یک میان وعده‌ی سالم میل بفرمایید.

کره‌ی بادام زمینی طبیعی (بدون قند)

کره‌ی بادام زمینی حاوی ویتامین E، منیزیم، پتاسیم، ویتامین B6 است. ویتامین E خواص آنتی اکسیدانی دارد، منیزیم برای استحکام استخوان‌ها و پتاسیم برای عضلات خوب است و ویتامین B6 سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

روش مصرف برای داشتن شکمی تخت

۸۰ گرم پاستای تهیه شده با آرد کامل را با ۸۵ گرم میگوی پخته مخلوط کنید. تیره‌فرنگی خرد شده و همچنین ۷۰ گرم فلفل دلمه‌ای قرمز حلقه شده را به آن اضافه کنید. دو قاشق غذاخوری کره‌ی بادام زمینی را با ۲ قاشق غذاخوری آب ولرم و یک نوک انگشت فلفل تند مخلوط کرده روی مخلوط میگو و پاستای‌تان بریزید و نوش جان کنید.

روغن زیتون

روغن زیتون یکی از روغن‌های با ارزش برای آشپزی است که حتماً باید در هر آشپزخانه‌ای باشد. این روغن حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده‌ی مونو است که میزان کلسترول بد LDL را کاهش داده و تأثیری روی کلسترول خوب HDL خون ندارد. هر چه رنگ روغن زیتون شما سبزتر باشد معنی‌اش این است که حاوی آنتی اکسیدان‌های بیشتری است.

روش مصرف برای داشتن شکمی تخت

در تهیه تمام سالادها یا تن از این روغن استفاده کنید. به جای سس‌های غلیظ و چرب روغن زیتون را دریابید.

پسته

پسته حاوی لوتئین و زآگزانتین است. این دو کاروتنوئید مفید از ابتلا به بیماری‌های چشمی مانند دژنراسیون ماکولای مربوط به پیری

و آب مروارید پیشگیری می‌کند.

روش مصرف برای داشتن شکمی تخت

دو قاشق غذا خوری پسته‌ی بوداده را با ۱۳۰ گرم پنیر ریکوتای کم چرب (یک پنیر ایتالیایی تهیه شده از شیر گاو و بز، با یک کلیک ساده روی سایت‌های آشپزی و یا مراجعه به کتاب‌های آشپزی طرز تهیه‌ی خانگی این پنیر را خواهید آموخت) و دو قاشق چای‌خوری عسل و دو قاشق غذاخوری شکلات تلخ مخلوط کنید. زمانی که هوس خوردن هله‌هوله به سرتان زد از این میان وعده‌ی رنگارنگ میل کنید.

تخمه آفتاب‌گردان

تخمه‌ی آفتاب‌گردان سرشار از ویتامین B است که نقش مهمی در پیشگیری از التهاب دارد. این تخمه‌های ریز و البته خوشمزه همچنین منبع ویتامین E می‌باشند. تخمه‌ی آفتاب‌گردان به طور طبیعی اشتهای شما را کاهش داده و اجازه نمی‌دهد که پرخوری کنید.

روش مصرف برای داشتن شکمی تخت

دو قاشق غذا خوری تخمه آفتاب گردان بو داده را به سالادهایتان اضافه و میل کنید. البته اول باید تخمه‌ها را از پوست جدا کنید! گردو

گردو نیز همانند روغن کتان و یا ماهی‌های چرب حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که سلامت قلب و مغز را تضمین می‌کند. این اسیدهای چرب مفید همیار لاغری و سلامت بدن هستند. تا می‌توانید میزان امگا ۳ بدنتان را بالا ببرید و در عین حال خوش تیپ بمانید.

روش مصرف برای داشتن شکمی تخت

سعی کنید در تهیه‌ی غذاهایتان از گردو استفاده کنید. به سالادهایتان نیز گردو اضافه کنید. توصیه می‌کنیم ۲ قاشق غذاخوری گردوی خرد شده در سالاد مورد علاقه‌تان بریزید و میل کنید.