

حرفه ای ترین چربی سوزها برای لاغری

سوزاندن چربی و لاغر شدن به ساده ترین روش، یکی از آرزوهای هر فرد چاقی است. این افراد دوست دارند تا خیلی راحت به وزن دلخواهشان برسند.



سوزاندن چربی و لاغر شدن به ساده ترین روش، یکی از آرزوهای هر فرد چاقی است. این افراد دوست دارند تا خیلی راحت به وزن دلخواهشان برسند.

گاهی اوقات برخی از افراد دوست ندارند خیلی ورزش کنند و بیشتر می خواهند با استفاده از غذاهای جایگزین میزان زیادی وزن را کم کنند. در ادامه به برخی از این جایگزین ها اشاره می کنیم.

آب

آب به طور طبیعی جلوی گرسنگی را می گیرد. تحقیقات فراوانی نشان داده نوشیدن آب فراوان، به کاهش سریع تر وزنتان کمک می کند. طبق بررسی های محققان آلمانی با خوردن روزانه ۴۸۱ گرم آب، متابولیسم بدن ۳۰ درصد افزایش می یابد: در ضمن نوشیدن آب جلوی گرسنگی را هم می گیرد و تا حدی سیرکننده است.

چای سبز

به جای اینکه معتاد به مصرف چای سیاه و قهوه به دلیل کافئین بالا شوید، چای سبز بنوشید. تحقیقات نشان داده است مصرف چای سبز متابولیسم بدن را افزایش می دهد و به کاهش وزن کمک می کند. این نوشیدنی پر فایده خواص ضد سرطانی دارد و جلوی ناراحتی های قلبی عروقی را می گیرد.

شیر

تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان داده کلسیم به کاهش وزن کمک می کند. البته هنگام خرید لبنیات باید این نکته را مدنظر بگیرید که لبنیات کم چرب تهیه کنید.

سوپ

سوپ، پیش غذا یا عصرانه خوبی است. طبق بررسی های پژوهشگران دانشگاه Pennstate افرادی که به عنوان پیش غذا سوپ می خورند ۱۰۰ کالری کمتر در روز مصرف می کنند و وزن کم می کنند.

غلات کامل

متخصصان توصیه می کنند به جای نان سفید و برنج سفید فیبر بیشتری مصرف کنید و غلات کامل را در برنامه غذایی خود بگنجانید. غلات کامل احساس سیری را القا می کنند. درحالی که غلات تصفیه شده حاوی قند بوده و گرسنه می کنند. غلات کامل متابولیسم را

بهبود می بخشند و زمان هضم و جذب مواد غذایی را افزایش می دهند.

گوشت مرغ

تحقیقات فراوانی نشان داده است مصرف پروتئین بالا می تواند به کاهش چربی و افزایش بافت ماهیچه ای کمک کند. مصرف ۸۵ گرم گوشت مرغ بدون پوست حاوی ۱۲۰ کالری، ۲۶ گرم پروتئین و یک گرم چربی است.

گریپ فروت

تمامی منابع ویتامین C می تواند میزان ترشح انسولین را کاهش می دهد و سبب کاهش وزن شود. البته اگر دارو مصرف می کنید در رابطه با مصرف همزمان آن با مرکبات با پزشک خود مشورت کنید. زیرا گاهی این مواد بر هم تاثیر منفی می گذارند.