



نوشیدنی چربی سوز/ تأثیر مایعات در افزایش متابولیسم بدن

همیشه ورزش کردن به عنوان بهترین راه برای کاهش چربیهای انباشته شده در بدن در نظر گرفته می‌شود، اگر بخواهید به فرآیند چربی سوزی بدن خود کمک کنید یک رژیم سالم می‌تواند در کنار ورزش موثر واقع شود.

همیشه ورزش کردن به عنوان بهترین راه برای کاهش چربیهای انباشته شده در بدن در نظر گرفته می‌شود، اگر بخواهید به فرآیند چربی سوزی بدن خود کمک کنید یک رژیم سالم می‌تواند در کنار ورزش موثر واقع شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، افرادی که قصد کاهش وزن و به ویژه کاهش چربی های متراکم در بدن خود را دارند باید به نوع غذاخوردن خود توجه خاصی داشته باشند. این افراد در صورتی که به تناسب از غذاهای جامد چون گوشت، میوه ها، سبزیجات و فراورده های لبنی استفاده کنند، بیشترین تلاش خود را برای از بین رفتن این چربی ها انجام داده اند. اگرچه اگر کسی بخواهد این فرآیند چربی سوزی را به سطح دیگری منتقل کند باید 5 نوشیدنی که نرخ متابولیسم بدن را بهبود می بخشد و تأثیر باورنکردنی در چربی سوزی دارد را مورد غفلت قرار ندهد.

آب یخ

نوشیدن آب یخ می‌تواند به سوزاندن کالریهای بیشتر کمک کند. بدن باید کالری بسوزاند، بنابراین برای این که دمای آب بدن را به دمای خود برساند باید کالری مصرف کند. همانطور که میزان کالریهای سوزانده شده را افزایش دهید، طی زمان کالریهای جدید جایگزین آنها می‌شود.

براساس نتایج یک تحقیق آلمانی نوشیدن 2 لیوان آب یخ در روز 30 درصد به نرخ متابولیسم بدن کمک می‌کند.

شیر

شیر کمتر به عنوان نوشیدنی شناخته می‌شود که در افزایش سرعت متابولیسم موثر است. از شیر برای بستنی و محصولات چاق کننده ای چون خامه و غیر استفاده می‌شود. اما حقیقت امر این است که شیر منبع غنی کلسیم بوده و می‌تواند به کاهش وزن کمک کند چرا که کلسیم سرعت شکستن سلولهای چربی را در بدن افزایش می‌دهد. این امر بدین معنا نیست که ما می‌توانیم روزانه چندین گالن شیر بنوشیم، به جای آن روزانه باید دست کم یک لیوان کامل شیر نوشیده تا فرآیند سوزاندن چربی را دوبرابر کنیم.

چای سبز

بهتر است به جای نوشیدن چای سیاه و قهوه از چای سبز استفاده کنیم. چای سبز دارای یک تأثیر متابولیک ویژه است که می‌تواند سرعت متابولیسم را تا 4 درصد افزایش دهد. این بدان معنا است که نوشیدن چای سبز موجب سوزاندن 70 کالری در روز و یا کم کردن یک تا سه کیلوگرم وزن در سال است. این نوشیدنی منبع غنی "کاتچین" است که به افزایش میزان "نورپینفرین" کمک می‌کند، "نورپینفرین" یک ماده شیمیایی در مغز است که سرعت متابولیسم را افزایش می‌دهد.

سرکه سیب

گفته می‌شود که این نوشیدنی می‌تواند کمک قابل توجهی به سم زدایی از کبد باشد. کارکرد کبد در فرآیند چربی سوزی بسیار مهم است. کبدهای سالم تر به سادگی می‌توانند چربی های انباشته شده در تمام بخشهای بدن را بسوزانند. سرکه سیب می‌توان راه قابل توجهی برای احیای متابولیسم در بدن باشد. بسیاری از افراد ادعا می‌کنند که نوشیدن سرکه سیب می‌تواند چربی را پیش از آن که توسط سیستم هاضمه جذب شود، از بین ببرد. برای این امر باید دو قاشق سرکه سیب را با یک لیوان آب پیش از هر وعده غذایی مصرف کرد.

نوشیدنی های پروتئینی گندمی

نوشیدنی های ترکیبی و پروتئینی گندم و سویا بهترین منبع پروتئین مصرفی هستند. از آنجا که این پروتئینها در در اشکال مایع هستند، مصرف آن در مقایسه به منابع جامد سریع تر و ساده تر است. هر دو نوع نوشیدنی راه خوبی برای افزایش متابولیسم است، چرا که آنها می‌توانند به حفاظت، ساخت و تقویت ماهیچه ها کمک کنند. هرچند ماهیچه های ما بیشتر مورد توجه باشند به همان میزان چربی سوزی در بدن افزایش می‌یابد.