



روش‌هایی برای لاغر شدن

محققان کانادایی دریافته‌اند راز لاغر ماندن افراد در سوخت و ساز مناسب مواد غذایی در بدن‌شان است.

جام جم آنلاین: محققان کانادایی دریافته‌اند راز لاغر ماندن افراد در سوخت و ساز مناسب مواد غذایی در بدن‌شان است.

به گزارش ایسنا، این پژوهشگران می‌گویند: سوخت و ساز مقدار غذایی است که در بدن می‌سوزد و انرژی آزاد می‌کند، اما باید برای افزایش سطح متابولیسم و تسریع سوخت و ساز مواد غذایی در بدن از راهکارهایی بهره گرفت.

مصرف آناناس یکی از این روش‌هاست؛ چراکه این میوه حاوی نوعی ترکیب آنزیمی است که به‌طور مستقیم روی دستگاه هاضمه تاثیر می‌گذارد و به جذب ریزمغذی‌ها کمک می‌کند. این ترکیب برای درمان اختلالات معده‌ای و روده‌ای تجویز می‌شود. ترکیب موجود در آناناس به سلول‌های غده لوزالمعده کمک می‌کند که مواد غذایی را تجزیه کند و این امر به تسریع سوخت و ساز غذاها در بدن کمک می‌کند.

از سوی دیگر محققان بر مصرف ادویه تاکید می‌کنند. غذاهای تند و فلفلی نیز سرعت سوخت و ساز مواد غذایی در بدن را افزایش می‌دهد. غذاهای ادویه‌دار ضربان قلب را بالا برده و انرژی بدن را افزایش می‌دهد و باعث هضم مواد غذایی می‌شود که نتیجه آن سوختن کالری بیشتر است. مصرف چای سبز نیز می‌تواند متابولیسم و سوخت و ساز بدن را تقویت کرده و در نتیجه شاخص توده بدنی را که نشان دهنده چاقی و اضافه‌وزن است، کاهش می‌دهد.

نکته دیگری که متخصصان بر آن تاکید دارند تاثیر دوش گرفتن با آب سرد برای کاهش وزن است. با ریختن آب سرد روی بدنتان، شروع به لرزیدن می‌کنید و عضلات شما منقبض می‌شود که حاصل این تغییرات فیزیکی افزایش سوخت و ساز بدن است. آب سرد همچنین روی سیستم لنفاوی نیز تاثیر می‌گذارد و مایع لنفاوی را در سراسر بدن به جریان و می‌دارد. البته گرفتن دوش آب سرد برای بهبود گردش خون نیز موثر است.

متخصصان همچنین می‌گویند صد بار خندیدن از ته قلب به اندازه 10 دقیقه ورزش یا 15 دقیقه دوچرخه‌سواری انرژی بدن را مصرف می‌کند. خندیدن موجب کاهش هورمون‌های استرس می‌شود و در نتیجه به سوخت و ساز بهتر مواد غذایی در بدن کمک می‌کند. همچنین خنده تاثیر شگفت‌انگیزی در تقویت سیستم دفاعی بدن دارد.