

## با خوردن به جنگ چربی‌ها بروید

اگر قصد دارید چند کیلوپی لاغر شوید و در عین حال نمی‌خواهید تن به رژیم‌های سخت غذایی بدهید، این مقاله را مطالعه کنید. محققان و متخصصان تغذیه برای پاسخگویی به افرادی که قصد لاغر شدن دارند مواد غذایی را معرفی کرده‌اند که می‌تواند چربی‌های بدن را بسوزاند.



سلامت نیوز: اگر قصد دارید چند کیلوپی لاغر شوید و در عین حال نمی‌خواهید تن به رژیم‌های سخت غذایی بدهید، این مقاله را مطالعه کنید. محققان و متخصصان تغذیه برای پاسخگویی به افرادی که قصد لاغر شدن دارند مواد غذایی را معرفی کرده‌اند که می‌تواند چربی‌های بدن را بسوزاند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب؛ توصیه می‌کنیم تا جایی که می‌توانید این مواد غذایی را جایگزین مواد غذایی پرکالری کنید. این مواد غذایی علاوه بر این که کم‌کالری است در عین حال سرشار از فیبر بوده و به لاغری شما کمک می‌کند.

### زنده باد چای سبز

به جای عادت کردن به نوشیدن قهوه بهتر است چای سبز بنوشید. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این نوشیدنی متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و به کاهش وزن کمک می‌کند. چای سبز علاوه بر این که شما را خوش‌خلق‌تر می‌کند دارای خواص ضدسرطانی است و از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی نیز پیشگیری می‌کند.

### آب جلوی اشتها را می‌گیرد

اگرچه اولین ماده غذایی را که معرفی می‌کنیم نمی‌توان به خودی خود ماده غذایی نامید، اما همین آب یک ضداشتهای طبیعی فوق‌العاده موثر محسوب می‌شود. طبق پژوهش‌های متعدد، آب می‌تواند روند کاهش وزن را سرعت ببخشد. محققان آلمانی ثابت کرده‌اند متابولیسم بدن افرادی که رژیم گرفته‌اند با نوشیدن فقط 17 اونس آب به میزان 30 درصد افزایش یافته است. زمانی که آب می‌نوشید علاوه بر این که آب بدن‌تان را تامین می‌کنید، مانع از پرخوری خود نیز می‌شوید.

### سالاد فصل

زمانی که کسی از شما سوال می‌کند آیا قبل از غذا سالاد می‌خورید یا پس از آن، این گفته را به ذهن بیاورید؛ &#171;خوردن یک بشقاب سالاد پر از سبزیجات خوشمزه سالم‌ترین و بهترین روش برای کنترل اشتهاست، که علاوه بر تامین نیازهای بدن به مواد مغذی لازم، از دریافت کالری‌های زیاد نیز پیشگیری می‌کند. پس معطل نکنید و سالاد سبزیجات‌تان را قبل از غذای اصلی میل کنید.&#171;

### شیر

بعضی از افراد زمانی که می‌خواهند لاغر شوند از مصرف شیر فراری می‌شوند، اما نتایج پژوهش‌های گوناگون نشان داده است کلسیم، عنصری ضروری برای کاهش وزن است. اگر قصد دارید چند کیلوگرمی وزن کم کنید، محصولات لبنی کم‌چرب مثل شیر، ماست و پنیر را فراموش نکنید.

### گریپ فروت

این ماده غذایی که منبع ویتامین C است در کاهش وزن خیلی موثر است زیرا باعث کاهش انسولین می‌شوند و همین امر به کاهش وزن منجر می‌شود. اگر در حال مصرف دارو هستید قبل از مصرف گریپ‌فروت حتما با پزشک‌تان مشورت کنید زیرا گریپ فروت می‌تواند باعث کاهش اثر داروها شود.

سوپ چه شب و چه در طول روز اگر مصرف شود، یک پیش‌غذا یا میان‌وعده فوق‌العاده محسوب می‌شود. متخصصان حوزه تغذیه معتقدند افرادی که برای ناهار سوپ را به عنوان پیش‌غذا میل می‌کنند، روزانه به طور متوسط صد کالری کمتر دریافت می‌کنند. سوپ از سبزیجاتی تهیه می‌شود که حاوی فیبر و برای بدن ضروری‌اند.

### میوه و سبزیجات تازه

فیبرهای حلال و غیرحلال موجود در میوه‌ها و سبزیجات باعث سوزاندن چربی‌ها می‌شود. میوه و سبزیجات کالری کمی دارند برای همین توصیه می‌شود برای کاهش وزن و دریافت کالری کم هر نوع سبزیجاتی را که دلتان می‌خواهد با اشتها میل کنید.

### دانه‌های کامل

توصیه می‌شود حتما دانه‌های کامل را وارد رژیم غذایی‌تان کنید. به جای آرد، پاستاها و برنج سفید می‌توانید فیبرهای بیشتری مصرف کنید. دانه‌های کامل باعث ایجاد احساس سیری بیشتر می‌شود، در حالی که آرد سفید تعادل گلیسمی را به هم می‌زند. این دانه‌ها سوخت و ساز بدن را بالا می‌برند، زیرا دیرتر هضم و جذب می‌شوند.

### گوشت بوقلمون

بر اساس پژوهش‌های متعدد، پروتئین‌ها به کاهش چربی‌های بدن کمک می‌کند و باعث تشکیل یک بافت عضلانی کم‌چرب می‌شود. مقداری گوشت سینه بوقلمون کم‌چرب و بدون پوست حاوی 120 کالری، 26 گرم پروتئین ضد‌اشتها، یک گرم چربی بوده و فاقد چربی اشباع شده است.