

چربی سوز میل کنید

محققان و متخصصان تغذیه به افرادی که قصد لاغری دارند مواد غذایی مفیدی را معرفی کرده‌اند که قادرند چربی‌های بدن را بسوزانند.



سلامت نیوز : محققان و متخصصان تغذیه به افرادی که قصد لاغری دارند مواد غذایی مفیدی را معرفی کرده‌اند که قادرند چربی‌های بدن را بسوزانند. توصیه می‌کنیم تا جایی که می‌توانید این مواد غذایی را جایگزین مواد غذایی پرکالری کنید. در مصرف هیچ ماده غذایی زیاده‌روی نکنید. صبور باشید و با اراده تمام به سوی خوش اندامی گام بردارید.

کلسیم و محصولات لبنی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ اگر شیر نوش جان می‌کنید تا استخوان‌هایتان محکم‌تر شود این نکته را هم در نظر داشته باشید که شیر ضد اشتهاست. یعنی به راحتی شما را سیر می‌کند. باید بدانید افرادی که با کمبود کلسیم مواجه هستند چربی‌های بیشتری ذخیره می‌کنند و کمتر می‌توانند اشتهای خود را کنترل کنند. خانم‌های زیر 50 سال و آقایان زیر 70 سال باید روزانه حدود 1000 میلی گرم کلسیم جذب کنند. حتماً می‌دانید که محصولات لبنی منبع فوق‌العاده کلسیم هستند. باید این را هم بدانید که این مواد غذایی مفید باعث تحریک متابولیسم یا همان سوخت و ساز چربی‌ها می‌شوند.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد میزان چربی‌های افراد چاقی که روزانه 3 محصول لبنی مصرف کرده‌اند به طور قابل توجهی کاهش یافته است. اگر مصرف محصولات لبنی و جذب کلسیم با کاهش میزان کالری‌های دریافتی همراه باشد شما به راحتی وزن کم می‌کنید. نتایج پژوهش‌هایی که در سال 2010 انجام شده نشان می‌دهد نوشیدن شیر بدون خامه بعد از ورزش نه تنها به آب شدن چربی‌ها کمک می‌کند بلکه باعث می‌شود که قدرت عضلانی بالا رفته و بافت‌های استخوانی تقویت شود. توصیه می‌کنیم روزانه سه پیاله از محصولات لبنی بدون چربی میل کنید و ورزش را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید.

روغن نارگیل

در دنیای لاغری و خوش اندامی چربی‌های اشباع شده آوازه خوبی ندارند اما چربی‌های موجود در نارگیل می‌تواند به لاغری شما کمک کند. نتایج پژوهشی که در سال 2009 در برزیل انجام شد نشان داد مصرف روغن نارگیل تأثیر خوبی روی آب شدن چربی‌های شکمی افراد چاق داشته است. البته توجه داشته باشید میزان چربی‌های اشباع شده نباید بیش از 10 درصد چربی‌های دریافتی روزانه را تشکیل دهند. بهتر است روغن نارگیل یا شیر در الویت قرار بگیرد.

اسیدهای چرب اشباع نشده

اسیدهای چرب اشباع نشده مونو انباشتگی چربی‌های دور شکم را کاهش می‌دهند. برای همین توصیه می‌کنیم که روزانه مقداری از این چربی‌ها را مصرف کنید. برای یادآوری باید بگوییم که این اسیدهای چرب در زیتون، روغن زیتون، گردو، دانه‌ها و مغزها، شکلات سیاه و آووکادو وجود دارد. توجه داشته باشید که اسیدهای چرب اشباع نشده ی پلی موجود در ماهی و دانه‌ها و مغزهای روغنی نیز به خوش اندامی شما کمک زیادی می‌کنند. در واقع افرادی که چربی‌های اشباع نشده ی بیشتری مصرف می‌کنند متابولیسم بدنشان بالاتر است و کالری‌های بیشتری می‌سوزانند.

توجه داشته باشید در حالت کلی سوخت و ساز این چربی‌ها راحت‌تر و سریع‌تر از چربی‌های اشباع شده صورت می‌گیرد. معمولاً ما اسیدهای چرب امگا 6 بیشتری نسبت به امگا 3 ها مصرف می‌کنیم. حتماً سعی کنید مصرف امگا 3 ها را بالا ببرید. برای این کار از

مصرف تخم کتان، گردو، لوبیا، ماهی آزاد و روغن زیتون غافل نشوید. توجه داشته باشید که امگا 3 ها خواص ضدالتهابی دارند و برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و افسردگی موثرند. میزان نیاز خانم‌ها به امگا 3 ها روزانه 1.1 گرم است و این میزان برای آقایان 1.6 گرم تخمین زده شده است.

پروتئین‌ها

پروتئین برای سلامت پوست، مو، ناخن، استخوان‌ها، عضلات و غیره لازم و ضروری است. از این گذشته این مواد مغذی مفید برای کاهش وزن و خوش اندامی نیز موثرند. نتایج پژوهشی که در سال 2002 در آمریکا انجام شد نشان می‌دهد که پروتئین‌ها باعث ایجاد سیری شده و سرعت متابولیسم را بعد از صرف غذا بالا می‌برند. به عقیده متخصصان میزان نیاز روزانه خانم‌ها به پروتئین 40 گرم و برای آقایان 56 گرم می‌باشد.

ویتامین C

از همان کودکی شنیده‌اید که مصرف ویتامین C برای پیشگیری از سرماخوردگی مفید است. اما آیا می‌دانید همین ویتامین برای لاغری هم موثر است؟ نتایج پژوهش‌هایی که در کانادا انجام شده نشان می‌دهد که کمبود برخی از مواد مغذی ضروری بدن باعث بروز چاقی و اضافه وزن می‌شود. در واقع افرادی که از کمبود منیزیم، زینک، ویتامین C و یا ویتامین E رنج می‌برند میل بیشتری به ذخیره چربی‌ها داشته و چاق‌تر می‌شوند. این ذخیره چربی‌ها به ویژه در ناحیه شکم بیشتر است. باید بدانید که خانم‌ها باید روزانه 75 میلی‌گرم و آقایان 90 میلی‌گرم ویتامین C دریافت کنند.

عسل

به عقیده برخی از متخصصان اگر عسل که یک ماده قندی طبیعی است جایگزین قند شود سرعت افزایش وزن و ذخیره چربی‌ها کاهش می‌یابد. عسل خواص ضدباکتریایی و ضد ویروسی دارد و برای خوش اندامی نیز مفید است. باید بدانید که این ماده غذایی شیرین و پرطرفدار میزان قند خون را ثابت نگه می‌دارد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. اگر مقداری دارچین هم به عسلتان اضافه کنید تأثیر چربی سوزی آن چند برابر می‌شود.

کاکائو

شکلات‌های سیاهی که کاکائوی بیشتری دارند سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های فنولیک بوده و خدمت زیادی به سلامتی ما می‌کنند. به عقیده متخصصان کاکائو عصب‌ها را از آسیب و التهاب دور می‌کند، مقاومت پوست را در برابر آسیب‌های اشعه‌های ماورای بنفش بالا می‌برد، سیری طولانی مدتی ایجاد کرده و خلق و خوی شما را بهتر می‌کند. اگر می‌خواهید ذخیره و انباشتگی چربی‌ها را کاهش دهید از مصرف کاکائو غافل نشوید و در عین حال در مصرف آن زیاده‌روی هم نکنید.

فیبرها

سالیان سال است که متخصصان لاغری توصیه می‌کنند وعده غذایی را با مصرف سالاد آغاز کنید. می‌پرسید چرا؟ به خاطر اینکه سالاد سرشار از فیبر بوده و برای همین احساس سیری ایجاد می‌کند و شما را از پرخوری و زیاده‌روی دور نگه می‌دارد. از مصرف سالاد در وعده‌های غذایی خود غافل نشوید. در این صورت علاوه بر جذب ویتامین‌های لازم گام موثری برای لاغری و خوش اندامی خود نیز بر می‌دارید.