

خوراکی‌های بدون کالری

اغلب رژیم‌های لاغری توجه ویژه‌ای به میزان کالری مصرفی فرد دارد. مواد غذایی که در این شماره برایتان گردآوری کرده‌ایم دارای کالری بسیار کمی هستند و جالب اینجاست که همین کالری بسیار کم در حین مصرف در بدن - زمانی که مشغول گاز زدن، جویدن و هضم غذا هستید - به صفر می‌رسد.



سلامت نیوز : اغلب رژیم‌های لاغری توجه ویژه‌ای به میزان کالری مصرفی فرد دارد. مواد غذایی که در این شماره برایتان گردآوری کرده‌ایم دارای کالری بسیار کمی هستند و جالب اینجاست که همین کالری بسیار کم در حین مصرف در بدن - زمانی که مشغول گاز زدن، جویدن و هضم غذا هستید - به صفر می‌رسد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ پس اگر در آستانه فصل بهار و روزهای دید و بازدید نوروزی قصد دارید بدنی خوش‌فرم داشته باشید، توصیه می‌کنیم از همین فردا، نه از همین امروز این خوردنی‌ها را در سبد غذایی‌تان بگنجانید! شما می‌توانید مقادیر بیشتری از این خوراکی‌ها را بدون نگرانی از زیرپا گذاشتن رژیم لاغری‌تان مصرف کنید؛ جالب‌تر این که با وجود کالری پایین، این میوه‌ها و سبزی‌ها خالی از مواد مغذی نیستند و می‌توانند معجونی بی‌نظیر برای پیشگیری از انواع و اقسام بیماری‌های کشنده و مزمن قرن بیست و یکم به شمار آیند.

خیار

اگر گرسنه‌تان شده و از رژیم غذایی‌تان خسته شده‌اید، بهتر است خوردن خیار را امتحان کنید. این صیفی سبز، نه تنها شما را شاداب می‌کند بلکه پر از مقادیر بسیار زیادی آب بوده و می‌تواند خنکای درونی‌تان را بخصوص در فصول گرم سال تضمین کند. همچنین خیار مملو از ویتامین K و C، پتاسیم و ترکیبی به نام سیلیکاست که برای اتصال بین بافت‌هایی نظیر عضلات، تاندون‌ها، رباط‌ها و استخوان‌ها، نقشی کلیدی دارد.

کرفس

کرفس یکی از سبزی‌های دوست‌داشتنی و غنی موجود در بازار است که هر ساقه متوسط آن تنها شش کالری انرژی در خود ذخیره دارد. یک فنجان پر از کرفس می‌تواند یک سوم از نیاز روزانه بدن شما به ویتامین A، K، فیبرهای غذایی، فولات و پتاسیم را برآورده سازد. این سبزی ارزانقیمت همچنین حاوی ترکیبی به نام فتالیدز است که برای شل شدن بافت دیواره شریان‌های خونی بسیار موثر است که در نهایت با گشاد کردن لوله‌های خون‌رسان از پرفشاری خون جلوگیری می‌کند.

زردآلو

زردآلو از آن دست میوه‌هایی است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت. این میوه تابستانی و زیبا، مملو از بتاکاروتن است که مبارزی سلحشور در نبرد با غول‌های متعدد و بی‌شاخ و دمی نظیر سرطان، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های چشمی است. اگر به دنبال حفظ سلامت خود هستید، خوردن سه نوبت یا بیشتر از زردآلو در روز را از خاطر نبرید، حداقل در تابستان این کار را انجام دهید. این میوه سرشار از ویتامین‌های A، C و E است و کاروتنوئید موجود در آن می‌تواند خطر تحلیل عضلانی و افت بینایی را کاهش چشمگیری دهد.

گوجه‌فرنگی

لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی بدن آدمی را در برابر سرطان پروستات مقاوم می‌کند و با از بین بردن رادیکال‌های آزاد که با تابش اشعه ماوراء بنفش به پوست ایجاد می‌شود، به حفظ شادابی پوست کمک کرده و آن را جوان نگه می‌دارد. اگر مایلید تا خواص خدادادی گوجه حفظ شود، بهتر است آن را بیشتر به صورت خام مصرف کنید چرا که حرارت موجب از بین رفتن لیکوپن موجود در آن

می‌شود.

قارچ

قارچ یکی از فوق‌العاده‌ترین مواد غذایی موجود در بازار است. جالب این که فرقی نمی‌کند این سبزی را به صورت خام یا سرخ شده مصرف کنیم، به هر روی هنگام هضم آن در بدن، موادی ترشح می‌شود که داروی ضد سرطان طبیعی است و می‌تواند سطح ایمنی بدن را بالا ببرد. از این گذشته مصرف قارچ به افزایش سوخت و ساز بدن منتهی شده که عنصری کلیدی در رژیم‌های لاغری به شمار می‌رود.

مرکبات

این میوه‌ها سرشار از ویتامین C است؛ از مرکبات و بخصوص پرتقال، نارنگی و گریپ‌فروت غافل نشوید. جالب است بدانید افرادی که روزانه مقادیر بیشتری از ویتامین C مصرف می‌کنند، کمر و پشت باریک‌تری دارند. از این گذشته این ویتامین یکی از مواد آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند شما را در برابر بروز انواع سرطان‌ها بیمه کند. نتایج تحقیقی علمی که توسط دانشگاه آریزونا صورت گرفته، نشان می‌دهد افرادی که میزان بیشتری از این ویتامین را مصرف می‌کنند، هنگام ورزش‌های هوازی 25 درصد بیش از دیگران چربی می‌سوزانند.

سیب

معرفی سیب نیاز به هیچ قلم‌فرسایی ندارد و اغلب ما این ضرب‌المثل طلایی را شنیده‌ایم «کسی که هر روز یک سیب بخورد، نیازی به پزشک ندارد». حالا باید بگوییم کسی که هر روز سیب می‌خورد، چاقی از او دور می‌شود. جالب این که پوست سیب سرشار از فیبرهایی است که می‌تواند سوخت و ساز بدن را بالا ببرد و به تناسب اندام وی منتهی شود. از این گذشته، این پوست جادویی حاوی مقادیری اسید اورسولیک است که از اجتماع چربی در بدن نیز جلوگیری می‌کند. به همین خاطر پزشکان توصیه می‌کنند تا سیب را حتماً با پوست گاز بزنیم.

هندوانه

بتدریج هوا گرم می‌شود و فصل هندوانه از راه می‌رسد. آیا می‌دانید این میوه سبز با قلب سرخ و خوشمزه‌اش تا چه حد برای سلامت و کاهش وزن مفید است؟ هندوانه مملو از آرژینین و دیگر اسید آمینه‌هاست که کلیدی طلایی در کاهش وزن به شمار می‌روند. محققان علوم تغذیه دریافته‌اند موش‌های چاقی که به آنها مقادیر مشخصی آرژینین تزریق شده، در مقایسه با سایرین سرعت وزن کم کرده و بدنی عضلانی به دست آورده‌اند؛ احتمالاً شما هم با خود فکر می‌کنید که ما چه کم از موش‌ها داریم!؟

کلم بروکلی

کلم بروکلی به‌رغم ظاهر جذاب و سبزش، یکی از کم‌طرفدارترین سبزی‌ها در جهان است، اما برآستی این همه نفرت از کلمی که پر از فیبرهای غذایی و ویتامین C است ناجوانمردانه نیست؟! گفتنی است مصرف یک فنجان کلم بروکلی می‌تواند نیاز روزانه به این ویتامین‌های کلیدی را برآورده سازد. بخصوص در فصول گرم سال که دسترسی به مرکبات سخت‌تر و گران‌تر می‌شود، کلم بروکلی می‌تواند جایگزین بسیار خوبی به شمار رود.

کدو سبز

کدو سبز که بیشتر در فصل تابستان در سبزی‌فروشی‌ها به چشم می‌خورد، مملو از انواع ویتامین‌های مفید بدن و فیبرهای غذایی است که به ما در تناسب اندام کمک می‌کند. جالب اینجاست که کدوی سبز تابستانی نصف کدوی سبزی که در زمستان کشت می‌شود، کالری در خود ذخیره می‌کند، پس در تابستان می‌توانید با خیال راحت دو بشقاب از خوراک کدوی خوشمزه را میل کنید و حسابی سیر شوید؛ در حالی که کالری بسیار کمی وارد بدن شما شده است!