

بخورید و لاغر شوید!

رژیم گرفتن کار ساده‌ای نیست. به خصوص وقتی مجبور باشید از وعده‌های غذایی تان کم کنید، دور میان وعده‌ها را خط بکشید و غذاهای بدمزه را جایگزین آنها کنید.



سلامت نیوز: رژیم گرفتن کار ساده‌ای نیست. به خصوص وقتی مجبور باشید از وعده‌های غذایی تان کم کنید، دور میان وعده‌ها را خط بکشید و غذاهای بدمزه را جایگزین آنها کنید. اما خوشبختانه راه‌هایی وجود دارد تا همچنان بدون تحمل گرسنگی و محرومیت بتوانید وزن کم کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ در یک کلام بخورید اما چاق نشوید.

خیار: اگر گرسنه‌اید و در رژیم غذایی تان باید دور خیلی از میوه‌های شیرین و پر کالری را خط بکشید، خیار بخورید. خیار شما را شاداب می‌کند، مقادیر بسیار زیادی آب دارد و سرشار 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: خوردن کرفس و آب کرفس این روزها خیلی رواج پیدا کرده است. هر ساقه کرفس تنها شش کالری انرژی دارد. ضمن آن که کالری زیادی برای هضم شدن می‌سوزاند. یک فنجان پر از کرفس می‌تواند یک سوم از نیاز روزانه بدن شما به ویتامین K، A، فیبرهای غذایی، فولات و پتاسیم را برآورده کند. کرفس همچنین از پرفشاری خون جلوگیری می‌کند.

مرکبات: مرکبات سرشار از ویتامین C هستند. افرادی که روزانه مقادیر بیشتری از ویتامین C مصرف می‌کنند، کمر و پشت باریک‌تری دارند. افرادی که میزان بیشتری از این ویتامین را مصرف می‌کنند، هنگام ورزش‌های هوازی 25 درصد بیش از دیگران چربی می‌سوزانند.

کلم بروکلی: این کلم خوش طعم هم سرشار از ویتامین C است و خاصیت سیر کنندگی فوق العاده‌ای دارد.

کدو سبز: کدو سبز مملو از انواع ویتامین‌های مفید بدن و فیبرهای غذایی است که کالری بسیار کمی دارد و به چربی سوزی کمک می‌کند.

آب: آب نه فقط جلوی گرسنگی را می‌گیرد بلکه سوخت و ساز بدن را بیشتر کرده و به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر وزن کم کنید.

چای سبز: این یکی از معجزات لاغری است! چای سبز متابولیسم بدن را بالا می‌برد و به کاهش وزن کمک می‌کند. این نوشیدنی خواص ضدسرطانی دارد و جلوی ناراحتی‌های قلبی-عروقی را می‌گیرد. چای سبز بستر جذب روده‌ای گلوکز و چربی را کاهش داده و به این وسیله باعث کاهش وزن در افرادی می‌شود که از این نوع چای استفاده می‌کنند. برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که چای سبز میزان LDL خون را نیز کاهش می‌دهد.

سیب: سیب سرشار از فیبر است، کالری کمی دارد، قند مورد نیاز شما را تامین می‌کند و اجازه نمی‌دهد احساس گرسنگی و ضعف کنید.

ماست کم چربی: کلسیم نقش موثری در رژیم لاغری دارد. دریافت روزانه 600 میلی گرم کلسیم بیش از نیاز روزانه شخص به کلسیم است و موجب کاهش سطح کلسترول بدن می‌شود. مصرف 200 گرم ماست کم چربی کلسترول بد، بدن را به میزان 5 درصد کاهش می‌دهد. این خاصیت ماست به دلیل وجود باکتری لاکتوباسیون و اسید و فیلوس موجود در ماست است بنابراین مصرف فرآورده‌های لبنی کم چرب در رژیم غذایی لاغری توصیه می‌شود.

سیر: سیر تقویت کننده قوی سیستم ایمنی بدن است، متابولیسم را بالا می‌برد و در نتیجه چربی‌ها در بدن سریع‌تر سوزانده می‌شوند.

غلات کامل: غلات سبوس دار منبع فوق العاده‌ای برای تأمین فیبر مورد شما هستند. غلات کامل سرعت هضم غذا را کاهش داده و موجب احساس سیری طولانی تری می‌شوند. بنابراین نان سبوس دار، نان جوی کامل و سبوس برنج را در برنامه غذایی تان جا دهید.

دانه سویا: دانه سویا کم کالری نیست اما احساس سیری طولانی مدتی به شما می‌دهد و باعث می‌شود راحت‌تر ساعت‌های گرسنگی را طی کنید.

لفل تند: فلفل تند سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و موجب کاهش اشتها می‌شود. فلفل هورمون‌های بدن را تحریک کرده و سوخت و ساز را در بدن بالا می‌برد. یک قاشق غذاخوری فلفل تند متابولیسم بدن را 23 درصد افزایش می‌دهد.

کالری‌های منفی را جذب کنید

شاید نام غذاهایی با کالری منفی را شنیده باشید. این‌ها رمز لاغری شما به حساب می‌آیند. این مواد غذایی نسبت به سایر مواد انرژی بیشتری برای هضم خود نیاز دارند، یعنی بدن انرژی بیشتری برای هضم آنها می‌سوزاند و در عین حال بدن نمی‌تواند کالری زیادی از آنها برای خود ذخیره کند. پس علاوه بر اینکه باعث سوخت چربی‌ها می‌شوند، کمتر به چربی تبدیل شده و ذخیره می‌شوند.

مواد غذایی با کالری منفی شامل انواع مختلفی از میوه‌ها و سبزی‌ها است. در میان سبزی‌ها مارچوبه، چغندر، کلم، کلم بروکلی، هویج - گل کلم، کرفس، کاسنی، فلفل قرمز، خیار، شاهی، سیر، لوبیا سبز، کاهو، پیاز، تربچه، اسفناج، شلغم و کدو سبز کالری منفی دارند و در میان میوه‌ها، سیب، زغال اخته، طالبی و گرمک، گریپ فروت، لیمو ترش، انبه، پرتقال، هلو، آناناس، تمشک، توت فرنگی، گوجه فرنگی، نارنگی و هندوانه کالری منفی دارند.

لاغر شدن بدون دردسر

با توجه به مواردی که گفتیم، کافیت کمی در برنامه غذایی تان تغییر ایجاد کنید تا لاغری آرام و بی دردسر سراغتان بیاید. عوض کردن سبک غذایی، همیشه اولین قدم برای کاهش وزن است. مثلاً به جای نان معمولی، نان سبوس دار بخرید. به جای لبنیات پرچرب، از شیر و ماست کم چرب استفاده کنید. میان وعده‌های پرکالری را حذف کنید و میوه‌ها را جایگزین آنها کنید. حتی در میان میوه‌ها هم کم کالری‌های آنها را انتخاب کنید. مثل خیار، سیب، مرکبات. سبزیجات خام را در برنامه غذایی تان بگنجانید و به جای آب میوه‌های مصنوعی، آب و آب میوه طبیعی، مثل آب پرتقال، آب کرفس، چای سبز، آب گریپ فروت را جایگزین کنید.