



چه غذاهایی کالری منفی دارند؟

نخست به تعریف واژه کالری می پردازیم: کالری واحد استاندارد اندازه گیری مقدار انرژی موجود در مواد غذایی است.

سلامت نیوز : نخست به تعریف واژه کالری می پردازیم: کالری واحد استاندارد اندازه گیری مقدار انرژی موجود در مواد غذایی است. تمامی انواع غذا ها حاوی مقادیری کالری هستند. در حقیقت هیچ گونه ماده ی غذایی به جز آب وجود نداشته که کاملاً عاری از هرگونه کالری باشد.

واژه ی غذا های دارای کالری منفی در حقیقت به غذا هایی اطلاق می گردد که بدن برای هضم و جذب و نیز استفاده از آنها، به صرف مقادیر بالاتری از انرژی در مقایسه با محتوای انرژی موجود در این غذا ها، نیازمند هستند. که این در نهایت موجب سوختن مقداری انرژی توسط بدن می گردد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زنان ؛ بدن برای هضم و جذب غذا ها و نیز استفاده از ویتامین ها، مواد معدنی و نیز دیگر فاکتور های تغذیه ای موجود در مواد غذایی، به صرف انرژی نیاز مند است. هر چه بدن راحت تر قادر به تجزیه، و نیز استفاده از مواد مغذی موجود در یک ماده ی غذایی باشد، سلول های بدن، به منظور هضم و جذب آن ماده ی غذایی، نیازمند به صرف مقدار انرژی کمتری خواهند بود. و برعکس، هرچه استخراج ترکیبات مغذی موجود در یک ماده ی غذایی مشکل تر باشد، سلولهای بدن برای هضم و جذب و نیز استفاده از ترکیبات موجود در آن ماده ی غذایی، نیازمند به صرف مقدار انرژی بیشتری خواهند بود.

غذاهای دارای کالری منفی

اینها در واقع غذاهایی هستند که مقدار انرژی مورد نیاز برای هضم و نیز جذب آنها توسط بدن انسان، به مراتب بالاتر از مقدار انرژی موجود در این غذاها می باشد. در حقیقت، استفاده از کالری های موجود در این دسته از غذاها برای بدن انسان دشوار بوده، و بنا بر این بدن به منظور هضم و جذب این دسته از مواد غذایی نیازمند صرف مقادیر زیادی از انرژی است.

در نتیجه:

بدن برای هضم و جذب غذاهای دارای کالری منفی نیازمند به صرف مقادیر بیشتری انرژی در مقایسه با محتوای انرژی موجود در این غذا ها است، که این به نوبه ی خود منجر به افزایش انرژی مصرفی بدن و در نتیجه منجر به کمک به کاهش وزن می گردد. به همین دلیل، غذاهای کالری منفی به غذا های چربی سوز نیز معروف هستند.

به عنوان مثال:

یک قاچ کیک دارای حدوداً 500 کالری است، و سلول های بدن نیز به منظور هضم و جذب این قاچ کیک نیاز مند به صرف حدوداً 200 کالری می باشند. در نهایت، پس از پایان تمامی پروسه های متابولیکی توسط بدن، و هضم و جذب غذا توسط دستگاه گوارشی، مقدار 300 کالری اضافی در نتیجه ی مصرف این قاچ کیک باقی خواهد ماند. این کالری ها نیز به نوبه ی خود به تجمع چربی در بدن، و نیز به افزایش وزن کمک کرده، و در نهایت منجر به ایجاد مشکل اضافه وزن می گردند.

حال آنکه، اگر غذای مصرفی دارای 100 کالری بوده و بدن نیز برای هضم و جذب آن به صرف 150 کالری نیازمند باشد، در واقع به مانند این است که با خوردن این غذا بدن نه تنها کالری ای مصرف نموده بلکه 50 کالری نیز سوزانده است.

به عنوان مثال بدن برای هضم و جذب یک ظرف 100 گرمی کلم بروکلی نیازمند به صرف حدوداً 100 کالری می باشد، حال آنکه این مقدار کلم دارای فقط چیزی در حدود 25 کالری می باشد.

پس بنابر این هرچه مقدار بیشتری از این کلم را مصرف نماییم، بدن نیز برای متابولیسم و هضم و جذب آن مقدار بیشتری کالری

خواهد سوزاند. غذا های مختلف حاوی مقادیر متفاوتی از کالری، کربوهیدراتها، چربی ها، پروتیین، مواد معدنی، ویتامین ها و دیگر ترکیبات می باشند. بدن انسان برای هضم و جذب مواد غذایی مختلف، و نیز به منظور انجام واکنش های مختلف متابولیکی، نیازمند به انواع گوناگونی از آنزیم ها است.

غذا های کالری منفی در حقیقت حاوی انواع ویتامین ها، مواد معدنی، و نیز دیگر مواد مورد نیاز بدن می باشند. که این ویتامین ها و مواد معدنی برای تولید، و نیز فعالیت بسیاری از آنزیمهای بدن مورد نیاز است. بدین ترتیب نیز، غذا های کالری منفی، به واسطه ی نقش خود در فراهم آوردن ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، به بدن در تجزیه و نیز متابولیسم مواد غذایی مصرفی کمک می نمایند.

در واقع مقدار ویتامین ها و مواد معدنی موجود در این دسته از گیاهان در حدی است که نه تنها به بدن در تجزیه و سوخت کالری های موجود در این غذاها کمک می کند، بلکه به بدن در سوخت کالری های موجود در دیگر انواع غذاها مصرف شده نیز کمک می نماید.

همچنین این دسته از گیاهان حاوی مقادیر بالایی از فیبر (سلولز) و نیز آب می باشند. بدیهی است که آب دارای هیچگونه کالری نمی باشد و سلولز نیز قابل جذب توسط بدن نبوده و به تجمع چربی و افزایش وزن نخواهد انجامید. به علاوه، محتوای سلولزی این گیاهان به عملکرد دستگاه گوارشی کمک نموده و دفع مواد زائد توسط روده ها را افزایش خواهد داد که این امر نیز به نوبه ی خود به کاهش وزن کمک چشمگیری می نماید.

فهرستی از غذا های دارای کالری منفی

سبزیجات:

کدو، کلم، اسفناج، شلغم، کلم برگ، کرفس، فلفل قرمز، خیار، سیر، مارچوبه، کلم بروکلی، کلم گل، لوبیا سبز، پیاز، گوجه فرنگی، پیازچه، تره فرنگی.

میوه ها:

سیب، گریپ فروت، لیمو، پرتقال، توت فرنگی، نارنگی، آناناس، مانگو، آلو.

غذا های کالری منفی تماما از میوه ها و نیز سبزیجات بوده، و همان طور که قبلا نیز ذکر شد این غذاها حاوی مقادیر بالایی از سلولز و آب هستند. آب دارای هیچ گونه کالری ای نیست. به علاوه، سلولز نیز به علت فقدان آنزیم سلولاز در بدن انسان، قابل جذب توسط بدن نبوده و بنابر این بدن قادر به متابولیسم سلولز و نیز استفاده از کالری های موجود در این ماده ی غذا یی نیست. حیواناتی از قبیل گاو، و گوسفندان قسمت عمده ی کالری های مورد نیاز بدن خود را از مصرف سلولز، که در گیاهان و علف موجود می باشد به دست می آورند.