



## خوراکی هایی برای کاهش اشتها

با این خوراکی ها می توانید اشتهای خود را کاهش دهید. تقریباً همه آنهايي که قصد لاغر شدن دارند، به دنبال یافتن بهترین و کارآمدترین راهکارها هستند.

سلامت نیوز: با این خوراکی ها می توانید اشتهای خود را کاهش دهید. تقریباً همه آنهايي که قصد لاغر شدن دارند، به دنبال یافتن بهترین و کارآمدترین راهکارها هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها، اما با اضافه کردن مواد غیرمشخص به غذای خود نمی تواند به طور معجزه آسایي باعث آب شدن چربی های اضافه بشوید. اما برخی از خوراکی ها هستند که وقتی آنها را درست و با هم مصرف می کنید باعث کاهش یافتن اشتهای شما می شوند.

### 1. خوردن یک سیب به طور روزانه

برای نظم بخشیدن به اشتهای خود بهتر است خوراکی هایی مصرف کنید که فیبر بالایی دارند. غذاهای سرشار از فیبر خیلی دیر هضم می شوند و باعث می شوند تا مغز در برابر وسوسه غذاخوردن مقاومت بیشتری داشته باشد. در ضمن، غذاهای فیبردار باعث تثبیت میزان قند خون می شوند که کمک می کند تا متوجه شوید چقدر گرسنه هستید. با اضافه کردن حدود 14 گرم فیبر اضافه به غذای روزانه خود، می توانید میزان کالری را تا 10 درصد کاهش دهید. فیبر موجود در سیب و مرکبات کمک می کنند تا معده احساس پر بودن پیدا کند. بنابراین، برای میان وعده های خود پیش از شام می توانید از سیب به همراه کره بادام زمینی استفاده کنید.

### 2. انتخاب کربوهیدرات مناسب

دانه های لوبیا، عدس، موز سبز و سیب زمینی سرد در خود چه دارند؟ آنها سرشار از نشاسته و کربوهیدرات هایی هستند که به طور هضم نشده از معده عبور می کنند و در روده بزرگ تخمیر می شوند. این پروسه باعث انتشار اسیدی می شود که برای انرژی، چربی ذخیره شده در بدن (به ویژه پهلوها) را می سوزاند. بعلاوه، نشاسته باعث می شود تا به طور موقت احساس پر بودن داشته باشید و تا یک ساعت پس از مصرف، اشتها نداشته باشید.

اگر برایتان سوال است که سیب زمینی گرم با سرد چه فرقی دارد باید بدانید وقتی سیب زمینی سرد می شود، مولکول های نشاسته در آن سفت تر می شود. اما با گرم کردن آنها دوباره این کریستال ها از هم باز می شوند. بهترین منبع نشاسته، سیب زمینی هندی، نخود فرنگی، نخود آبگوستی و جو است.

### 3. اضافه کردن مقداری سرکه

برای جلوگیری از دل ضعفه های میان وعده های غذایی، دو قاشق غذاخوری سرکه به غذاهای مملو از فیبر خود اضافه کنید. اسید استیک موجود در سرکه موجب کاهش میزان قند موجود در کربوهیدرات ها می شود که از افزایش میزان قند خون نیز جلوگیری می کند. این کار باعث می شود تا لزوم مصرف میان وعده و اشتهای شما از بین برود. تحقیقات نشان داده اند افرادی که هنگام صبح با صبحانه خود یک و نیم قاشق غذاخوری سرکه سیب می نوشند، 250 کالری کمتر از دیگران غذا می خورند.

### 4. خوردن شکلات تلخ

آیا به دنبال غذای آرامش بخش می گردید؟ شکلات تلخ را انتخاب کنید. شکلات تلخ باعث فرونشاندن میل شدید به غذاخوردن در انسان می شود زیرا مغز را مملو از ایندورفین - نوعی ماده شیمیایی که باعث افزایش احساس شادی و آرامش در انسان می شود می

کند. تحقیقاتی ثابت کرده است زنانی که شکلات تلخ می‌خورند یا حتی آن را بو می‌کنند، میل کمتری به غذا خوردن دارند.

خوردن شکلات همچنین باعث کاهش میزان قرلین - هورمون گرسنگی می‌شود. البته از این نکته برای مصرف بیش از حد شکلات استفاده نکنید. هر مربع 28 گرمی شکلات حدود 170 کالری و 12 گرم چربی دارد. بنابراین، خوردن هر که از آنها هنگامی که احساس گرسنگی می‌کنید باعث افزایش کالری در بدن شما می‌شود.

#### 5. فلفل قرمز و تند

اضافه کردن فلفل قرمز و تند به غذا باعث کمتر خوردن غذا می‌شود، البته این یک علاج قطعی نیست. تحقیقات نشان می‌دهد فلفل قرمز متناسب با احساس سوختگی در دهان، باعث کم شدن اشتهای شما می‌شود. اگر همیشه غذاهای تند مصرف می‌کنید و در برابر تندی فلفل ایمن هستید، این راهکار برای شما کارساز نیست.

این سوزش زبان شماست که باعث کاهش اشتها می‌شود. اگر تصور می‌کنید مصرف فلفل های هندی باعث آب شدن چربی های اضافه می‌شود، سخت در اشتباه هستید. شاید مواد تشکیل دهنده آن باعث افزایش متابولیسم بدن شود اما فقط 20 کالری اضافه را از بین می‌برد.

#### 6. بشقاب خود را پر کنید

یکی از روش های سیر شدن با کم غذا خوردن، گول زدن مغز است. باید به گونه ای عمل کنید که مغز احساس کند شما زیاد غذا خورده اید. تحقیقات نشان داده اند یکی از رازهای کم کردن وزن، اندازه و حجم غذاست. به جای کم کردن میزان غذای خود غذاهایی مصرف کنید که حجم زیادی از بشقاب شما را اشغال می‌کند و در ضمن، کالری کمتری نیز دارد.

غذاهای زیادی همچون سوپ های آبکی، میوه ها و سبزیجات هستند که حجم آب زیادی دارند. ابتدا این غذاها را پیش از غذای اصلی خود میل کنید. برای کاهش وزن این قوانین را رعایت کنید. این غذاها هم به زمان زیاد نیاز دارند هم حجم معده شما را پر می‌کنند. افرادی که اینگونه غذا می‌خورند، در هر وعده حدود 800 کالری کمتر از بقیه مصرف می‌کنند.

#### 7. زیاد خوردن میوه کاج

اشتهای خود را با خوردن دانه های کاج کاهش دهید. روغن مفید و اسید پینولینیک این دانه ها به دو روش باعث کنترل اشتها می‌شوند: باعث تحریک هورمون هایی می‌شود که اشتها را کاهش می‌دهند و باعث می‌شوند تا غذاها برای مدت بیشتر در معده شما باقی بمانند در نتیجه زمان بیشتری احساس سیری خواهید داشت.

یافته های علمی ثابت کرده اند، دانه های کاج تا 36 درصد احساس گرسنگی را در فاصله زمانی چهار ساعته کاهش می‌دهند. این دانه ها چربی و کالری بالایی دارند در نتیجه آنها را به میزان زیاد مصرف نکنید.