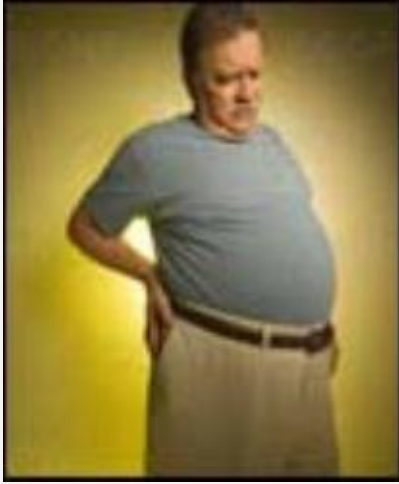


با چربی شکم را با غذا بسوزانید

گوشت‌های بدون چربی برای سوزاندن چربی‌های شکم مفید هستند.



سلامت نیوز : گوشت‌های بدون چربی برای سوزاندن چربی‌های شکم مفید هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ وقتی صحبت از سوزاندن چربی‌های شکم می‌شود اولین چیزی که به ذهن همه می‌آید این است که چه چیزهایی را باید از رژیم غذایی شان حذف کنند اما این به تنهایی کافی نیست شما باید به جای حذف کردن غذاها، سعی کنید چیزهایی بخورید که به سوزاندن این چربی‌ها کمک می‌کنند.

غلات سبوس‌دار

برای مثال، جو یک منبع غذایی سرشار از فیبر است که اشتها را کنترل می‌کند و مانع از زیاده روی شما در خوردن غذا می‌شود. علاوه بر جو، خوردن غلات سبوس دار دیگر مثل بلغور، برنج قهوه ای، پاستای تهیه شده از غلات و نان گندم نیز برای سوزاندن چربی‌های شکم مفید هستند و باعث می‌شوند سرعت ورود قند و چربی به جریان خون کاهش یابد. این مساله باعث کاهش تولید انسولین می‌شود و متابولیسم بدن شما افزایش می‌یابد که در نتیجه آن، سطح انرژی شما بیشتر و چربی شکمتان کمتر می‌شود.

سفیده تخم مرغ

بدن ما از پروتئین موجود در سفیده تخم مرغ برای سنتز استفاده می‌کند و از آنجایی که برای هضم آن، گوارش ما باید کار بیشتری انجام دهد، کالری بیشتری می‌سوزاند. سفیده تخم مرغ سرشار از کولین، اسیدهای آمینه و ویتامین B۱۲ است و در نتیجه، نه تنها به سوختن چربی‌ها کمک می‌کنند بلکه باعث می‌شوند که ما احساس سیری کنیم.

گوشت و ماهی

گوشت مرغ، بوقلمون و ماهی و حتی گوشت گوساله اگر درست خورده شوند، در سوزاندن چربی‌های دور شکم نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند. پروتئین‌های موجود در گوشت‌ها آنقدر زیاد هستند که متابولیسم بدن شما را زیاد و به سوزاندن چربی‌های شما کمک می‌کنند، اما باید در انتخاب نوع غذای گوشتی خود خیلی دقت کنید. فقط گوشت‌های بدون چربی برای سوزاندن چربی‌های شکم مفید هستند بنابراین باید غذاهای خوشمزه‌ای مثل استیک و همبرگر را از رژیم غذایی خود حذف کنید. ماهی‌هایی مثل سالمون و ماهی تن نیز برای سوزاندن چربی‌های شکم خیلی مفید هستند.

چای سبز

اگر می‌خواهید غیر از آب یک نوشیدنی مفید دیگر مصرف کنید، چای سبز را امتحان کنید. چای سبز دارای مقادیر زیادی پلی فنل کاتچین، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مولد حرارت است و در سوزاندن چربی‌های شکم بسیار موثر می‌باشد.