

غذاهای تنظیم کننده سوخت و ساز بدن

بدن از کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌های موجود در رژیم غذایی انرژی تولید می‌کند. به مراحل که بدن برای استفاده از غذا جهت تولید انرژی طی می‌کند، متابولیسم گویند.



سلامت نیوز: بدن از کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌های موجود در رژیم غذایی انرژی تولید می‌کند. به مراحل که بدن برای استفاده از غذا جهت تولید انرژی طی می‌کند، متابولیسم گویند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی؛ متابولیسم یا سوخت و ساز بدن در بعضی افراد بطور ژنتیکی بالا می‌باشد و در بعضی افراد پایین است که می‌تواند به دلیل عواملی مانند ورزش نکردن و کمبود فعالیت بدنی و وضعیت هورمونی (برای مثال در کم‌کاری تیروئید کاهش مصرف انرژی صورت می‌گیرد و در پرکاری تیروئید افزایش مصرف انرژی صورت می‌گیرد) باشد. وزن بدن نمایانگر کفایت یا عدم کفایت انرژی است و اضافه وزن نشانه عدم تعادل بین دریافت انرژی و مصرف انرژی در بدن می‌باشد.

بدن انسان انرژی را به سه شکل مصرف می‌کند که عبارتند از:

متابولیسم پایه (60 تا 70 درصد انرژی حاصل از مواد غذایی صرف این متابولیسم می‌شود). فعالیت بدنی (15 تا 30 درصد انرژی حاصل از غذا صرف فعالیت بدن می‌شود). یکی از روش‌های مصرف انرژی در بدن گرم‌زایی ناشی از فعالیت می‌باشد، فعالیت جسمی متغیرترین جزء جهت مصرف انرژی می‌باشد که ممکن است از 100 کیلوکالری در یک روز توسط یک فرد با فعالیت کم تا 3000 کیلوکالری در روز توسط یک فرد خیلی فعال متغیر باشد، بنابراین هفته‌ای 3 تا 4 بار و هر بار به مدت یک ساعت ورزش کنید تا متابولیسم یا سوخت و ساز بدنتان را افزایش دهید.

انرژی حرارتی حاصل از غذا یا TEF (عبارت است از افزایش مصرف انرژی ناشی از مصرف غذا، به طوری که 10 درصد انرژی حاصله صرف دریافت و هضم غذا می‌شود). انرژی حرارتی حاصل از غذا با ترکیب رژیم غذایی تغییر می‌کند، به طوری که گروهی از مواد غذایی سبب افزایش متابولیسم می‌شوند، با شناختن این مواد غذایی و بکارگیری آنها در رژیم غذایی‌تان می‌توانید سوخت و ساز را در بدنتان افزایش دهید و به این ترتیب به کاهش وزن، تناسب اندام و سلامتی‌تان کمک کنید.

مواد غذایی افزایش‌دهنده متابولیسم بدن

کافئین

استفاده از کافئین سبب تحریک میزان متابولیسم می‌شود. چای سیاه، چای سبز و قهوه از منابع غذایی حاوی کافئین می‌باشند. دریافت کافئین به مقدار 200 تا 350 میلی‌گرم در مردان و حدود 240 میلی‌گرم در زنان به ترتیب سبب 7 تا 11 درصد و 8 تا 15 درصد افزایش در متابولیسم پایه می‌گردد، البته در مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار دقت کنید و از آنجاییکه مصرف زیاد آن برای سلامتی‌تان مناسب نمی‌باشد، از نوشیدن زیاد آنها بپرهیزید و این نوشیدنی‌ها را در حد اعتدال مصرف کنید.

مواد غذایی پروتئینی

متابولیسم یا سوخت و ساز بعد از مصرف پروتئین‌ها بیشتر از کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها است، به طوری که به ازای مصرف 1 گرم چربی، 9 کیلوکالری انرژی تولید می‌شود و چربی‌ها تنها با اتلاف 4 درصد انرژی و با کارایی 96 درصد ذخیره می‌شوند، در حالی که این اتلاف انرژی در مورد تبدیل کربوهیدرات‌ها به چربی برای ذخیره شدن، 25 درصد است و کربوهیدرات‌ها غذایی با کارایی 75 درصد ذخیره می‌شود و به ازای هر گرم کربوهیدرات‌ها غذایی 4 کیلوکالری انرژی تولید می‌شود. این عامل به خصوصیت چاق‌کنندگی چربی‌ها کمک می‌کند. لبنیات، حبوبات و تخم‌مرغ از منابع غذایی غنی از پروتئین‌ها هستند و سبب افزایش متابولیسم می‌شوند. سعی کنید مواد غذایی پروتئینی (گوشت قرمز، ماکیان، ماهی و تخم‌مرغ) را تا حد امکان به صورت آب‌پز مصرف کنید.

فلفل و خردل

غذاهای ادویه‌دار سبب افزایش و طولانی شدن اثر گرمایی ناشی از غذا (TEF) می‌شوند. غذاهای حاوی فلفل و خردل سبب 33 درصد افزایش معنی‌دار در میزان متابولیسم در مقایسه با غذاهای بدون ادویه می‌گردند و این اثر ممکن است برای بیش از 3 ساعت ادامه یابد.

مواد غذایی غنی از کلسیم (محصولات لبنی کم چرب)

دریافت بالای کلسیم غذایی با کاهش شیوع اضافه وزن و چاقی همراه می‌باشد. مصرف بالای کلسیم غذایی سبب کاهش سطح هورمونی بنام پاراتورمون و ویتامین D فعال می‌شود که از سنتز چربی ممانعت کرده و سبب افزایش تجزیه آن می‌شود و همین‌طور کلسیم در دستگاه گوارش با چربی‌ها باند شده و سبب افزایش دفع چربی از دستگاه گوارش می‌گردد و جذب چربی‌ها را کاهش می‌دهد و موجب کاهش سطح کلسترول می‌شود، بنابراین مواد غذایی غنی از کلسیم در رژیم لاغری و کاهش وزن بسیار مفید هستند. ماست کم‌چرب و شیر کم‌چرب از منابع غذایی غنی از کلسیم می‌باشند، بنابراین در رژیم غذایی روزانه‌تان حتماً از محصولات لبنی کم‌چرب استفاده کنید.

سبزیجات

سبزیجاتی مانند کلم، برگ‌های سبز شلغم و برگ‌های سبز خردل از منابع خوب کلسیم هستند و در رژیم کاهش وزن بسیار مفید می‌باشند و بطور کلی سبزیجات به علت کم‌کالری بودن و دارا بودن فیبر بالا سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهند. علاوه بر این سبزیجات به علت حجیم بودن، سبب پری معده و احساس سیری در فرد می‌شوند. در رژیم غذایی‌تان حتماً از سبزیجات استفاده کنید.

کلم براکلی

براکلی سرشار از کلسیم و فیبر است. این سبزی حاوی 91 درصد آب می‌باشد که به عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند و به دلیل محتوای آب و فیبر بالا یک سبزی کم‌کالری محسوب می‌شود و موجب سوخت و ساز بهتر بدن می‌گردد و متابولیسم را در بدن افزایش می‌دهد و به علت اینکه منبع خوبی برای کلسیم نیز می‌باشد، در رژیم‌های کاهش وزن بسیار مناسب است.

لوبیای سویا

لوبیای سویا حاوی مقادیر زیادی کلسیم است که به کاهش سطح کلسترول خون و کاهش جذب چربی و کاهش وزن کمک می‌کند. همچنین این ماده غذایی حاوی مقادیر بالای فیبر می‌باشد که به عملکرد دستگاه گوارش و هضم غذا کمک می‌کند و متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد.

سیر

سیر حاوی ماده‌ای به نام اسکودینین می‌باشد که موجب کارکرد بهتر متابولیسم بدن می‌شود. سیر یک ماده غذایی بسیار مفید می‌باشد که حاوی فلاوونوئیدها و چندین آنتی‌اکسیدان است.

چند نکته کاربردی

خوردن صبحانه را فراموش نکنید و حتماً صبحانه بخورید. خوردن صبحانه متابولیسم بدنتان را افزایش می‌دهد. اثر گرمایی غذا بعد از وعده صبحانه بیشتر از نهار و در در وعده نهار بیشتر از شام می‌باشد. بیشترین کالری را به صبحانه و کمترین کالری را به شام اختصاص دهید. تعداد وعده‌های غذایی‌تان را افزایش دهید، بنابراین به جای 3 وعده غذا در یک شبانه روز می‌توانید 6 وعده غذا بخورید، البته در این صورت باید حجم وعده‌های غذایی‌تان کمتر از زمانی باشد که 3 وعده در روز غذا می‌خورید. پس سعی کنید میزان غذایی را که می‌خواهید در 24 ساعت مصرف کنید، در حجم کم و تعداد وعده‌های بیشتری مصرف کنید. خوردن مقادیر کم غذا در وعده‌های متعدد متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد.

ورزش کنید.

از مواد غذایی کم‌کالری (که حاوی آب و فیبر بیشتری هستند) در رژیم غذایی‌تان استفاده کنید. از میوه‌جات و سبزیجات در رژیم غذایی روزانه‌تان استفاده کنید. سعی کنید یک برنامه غذایی منظم داشته باشید، زیرا سبب افزایش متابولیسم بدن در مقایسه با رژیم غذایی نامرتب می‌شود.

سیب

سیب علاوه بر اینکه میوه بسیار لذیذی است، ارزش غذایی بسیار بالایی نیز دارد. سیب حاوی مقادیر بالای فیبرهای محلول بنام پکتین می‌باشد و سبب بهبود سوخت و ساز در بدن می‌شود. این نوع از فیبرها با لیپیدها و اسیدهای صفراوی پیوند یافته و دفع آنها را افزایش می‌دهند و کلسترول سرم را کاهش می‌دهند. به طور کلی مواد غذایی که حاوی آب و فیبر بیشتری هستند، انرژی کمتری دارند. توت فرنگی، هویج و مرکبات نیز غنی از پکتین هستند، بنابراین از این میوه‌های خوشمزه و مفید در رژیم غذایی‌تان استفاده

کنید. این میوه‌ها یک انتخاب مناسب برای یک میان‌وعده سالم می‌باشند.

جو دوسر، حبوبات و جو

این مواد غذایی نیز دارای مقادیر بالای فیبر محلول به نام صمغ‌ها هستند و به علت دارا بودن فیبر محلول، کم‌کالری نیز می‌باشند و در بهبود سوخت و ساز بدن موثرند و همچنین سبب کارایی بهتر دستگاه گوارش نیز می‌شوند و تخلیه معده را کاهش می‌دهند. بعلاوه هضم و زمان انتقال روده‌ای و جذب گلوکز را کاهش می‌دهند.

کاهو و کرفس

کاهو و کرفس سبزیجات خوشمزه و بسیار مفیدی هستند که در هر فصلی می‌توانید آن‌ها را تهیه کنید. این سبزیجات حاوی مقادیر بالای فیبر هستند و سبب افزایش متابولیسم در بدن می‌شوند. این مواد غذایی به علت دارا بودن آب و فیبر بالا کم‌کالری می‌باشند و در رژیم کاهش وزن بسیار مفیدند، به طوری که کاهو حاوی 96 درصد و کرفس حاوی 95 درصد آب می‌باشد. کاهو و کرفس به علت داشتن فیبر فراوان اثر مطلوبی روی سلامت دستگاه گوارش دارند و از بروز یبوست نیز جلوگیری می‌کنند. شما می‌توانید از این سبزیجات در انواع سالادها استفاده نموده و قبل از وعده‌های غذایی‌تان مصرف کنید و از طعم خوب آنها لذت ببرید که سبب بالا رفتن قدرت هضم و جذب غذا و افزایش متابولیسم بدنتان خواهد شد.

ویتامین C

ویتامین C در سنتز کارنیتین از اسید آمینه لیزین نقش دارد. این ویتامین با تحریک سنتز اسید آمینه کارنیتین در اکسیداسیون اسیدهای چرب و تولید انرژی حاصل از آن نقش دارد و به این طریق سبب افزایش ظرفیت چربی‌سوزی در بدن می‌شود. میوه‌جات و مرکباتی مانند پرتقال، لیمو، توت‌فرنگی، گریپ‌فروت، نارنگی، طالبی، انبه و گوجه‌فرنگی، منابع غنی از ویتامین C هستند و می‌توانند سوخت و ساز چربی را در بدن بهبود ببخشند.