

بهترین مواد غذایی چربی سوز

بعضی از مواد غذایی خاصیت گرمزایی بالایی دارند، به همین دلیل وقتی آنها را می‌خورید در واقع چربی‌سوزی می‌کنید.



سلامت نیوز : بعضی از مواد غذایی خاصیت گرمزایی بالایی دارند، به همین دلیل وقتی آنها را می‌خورید در واقع چربی‌سوزی می‌کنید.

سوخت‌وسازتان را بالا ببرید

حقیقت دارد: بعضی از مواد غذایی خاصیت گرمزایی بالایی دارند، به همین دلیل وقتی آنها را می‌خورید در واقع چربی‌سوزی می‌کنید. این مواد غذایی حاوی مواد مغذی و ترکیبات خاصی هستند که آتش متابولیسمتان را شعله‌ور می‌کنند. تا می‌توانید در رژیم غذایی‌تان از این مواد بهره‌گیرید.

غلات کامل

بدن شما برای تجزیه غلات کامل (مخصوصاً آنهایی که سرشار از فیبر هستند مثل برنج قهوه‌ای) دو برابر بیشتر از مواد غذایی فراوری شده کالری می‌سوزاند.

گوشت کم‌چرب

پروتئین خاصیت گرمزایی بسیار بالایی دارد: شما حدود ۳۰٪ از کالری‌های غذا را در طی هضم آن می‌سوزانید (بنابراین یک تکه مرغ که ۳۰۰ کالری دارد، برای تجزیه ۹۰ کالری می‌سوزاند).

لبنیات کم‌چرب

لبنیات که سرشار از کلسیم و ویتامین D هستند به حفظ و ساخت حجم عضلانی کمک می‌کنند--که آن هم برای بالا نگه داشتن متابولیسم بدن الزامی است.

چای سبز

در یک تحقیق مشخص شد که نوشیدن چهار فنجان چای سبز در روز به افراد کمک می‌کند ۳ کیلوگرم در طی هشت هفته وزن کم کنند. EGCG که ترکیب موجود در چای سبز است، متابولیسم را به طور موقت بالا می‌برد. این چای را می‌توانید به صورت خنک نیز استفاده کنید.

عدس

یک فنجان عدس ۳۵٪ از مصرف روزانه شما به آهن را تامین می‌کند و این برای اکثر ما که دچار کمبود آهن هستیم خبر بسیار خوبی محسوب می‌شود. وقتی از یک ماده مغذی کمبود داشته باشید، متابولیسم بدن شما پایین می‌آید زیرا بدن برای آنچه برای عملکرد خوب نیاز دارد را دریافت نمی‌کند.

فلفل قرمز

کپسایسین، ترکیب موجود در فلفل قرمز، بدن شما را گرم می‌کند و این مسئله باعث می‌شود کالری اضافه‌تری بسوزانید. این ترکیب را می‌توانید با خوردن فلفل خام، پخته، خشک یا پودر شده به بدنتان برسانید. پس تا می‌توانید به سوپ، تخم‌مرغ و گوشت خود فلفل بزنید.