

7 راز لاغری با خوردن صبحانه خوب

زمانی که می‌خواهید لاغر شوید، منظورمان در حد یکی دو کیلو هست نه در حد ده دوازده کیلو، اولین کاری که باید بکنید این است که اهمیت صبحانه را دریابید.



زمانی که می‌خواهید لاغر شوید، منظورمان در حد یکی دو کیلو هست نه در حد ده دوازده کیلو، اولین کاری که باید بکنید این است که اهمیت صبحانه را دریابید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری ؛ هیچ وقت از هیچ وعده‌ی غذایی صرف‌نظر نکنید و یادتان باشد که حتماً صبحانه میل کنید. به خاطر این که اولین وعده‌ی غذایی بعد از چندین ساعت گرسنگی است و بدن برای شروع روز کاری خود نیاز به انرژی دارد. شما که نمی‌خواهید سلامتیتان به خاطر خوش اندام شدن به خطر بیفتد؟ پس هر کاری را با اصول صحیح آن انجام دهید. در این مطلب هفت روش لاغری با تکیه بر اصول صحیح صبحانه خوردن ارائه می‌دهیم. با ما همراه باشید.

حفظ تعادل از همه چیز مهم‌تر است

یک صبحانه‌ی کامل و خوب از پروتئین، میوه و دانه‌های کامل تشکیل می‌شود. این مواد غذایی ترکیب فوق‌العاده‌ای هستند که هم سالم بوده و هم این که اجازه نمی‌دهند تا چند ساعت بعد گرسنه‌تان شود. متأسفانه خیلی از ما یا از صبحانه صرف‌نظر می‌کنیم و یا این که به خوردن کیک، کلوچه و یا یک پیاله از غلات آماده‌ی صبحانه بسنده می‌کنیم.

باید بدانید که این قبیل مواد غذایی سرشار از گلوکوسیدهایی (قند) هستند که به سرعت قند خون را بالا می‌برند و بعد از چند ساعت از صرف صبحانه باعث سقوط آزاد آن می‌شوند برای این هم در به در دنبال خوراکی خواهید گشت. برای این که قند خونتان ثابت بماند و کمتر احساس دل‌ضعفه و گرسنگی داشته باشید بهتر است تعادل غذایی‌تان را رعایت کنید و برای صبحانه پروتئین، میوه و غلات کامل (نان کامل یا همان نان سبوس‌دار) میل کنید.

به جای قهوه چای سبز میل کنید

چای سبز را چای سلامتی بدانید. علاوه بر این که این نوشیدنی خوشمزه خواص زیادی برای مراقبت از قلب نازنینتان دارد بلکه می‌تواند به خوش اندامی و لاغری هم کمک کند. نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می‌دهد که یک فنجان چای سبز سرعت کالری‌سوزی را بالا می‌برد و همچنین باعث می‌شود که بدن شما با شتاب بیشتر از چربی‌های مصرفی استفاده کند. اگر عادت دارید برای صبحانه قهوه میل کنید بهتر است چای سبز را جایگزین آن کرده و از خواص آن بیش از پیش استفاده کنید.

غلات صبحانه‌ی خانگی تهیه کنید

غلات صبحانه‌ی ای که با مارک‌ها و طعم‌های مختلفی به فروش می‌رسند سرشار از قند و چربی می‌باشند. برای همین هم این قند و چربی اضافی به مرور در بدنتان جا خوش کرده و باعث چاقیتان می‌شود. برای همین بهتر است خودتان دست به کار شده و غلات صبحانه درست کنید. برای این کار دو فنجان بلغور جو دو سر را با یک فنجان میوه و دانه‌های خشک و همچنین کمی شکر قهوه‌ای مخلوط کنید. موادتان را به مدت 3 تا 5 دقیقه در فر بگذارید و آن را داخل یک ظرف در بسته نگهداری کنید.

یک فنجان شیر را جایگزین قهوه لاته بکنید

کافه لاته یا قهوه لاته نوعی نوشیدنی درست شده از قهوه است که از ترکیب قهوه‌ی اسپرسو با شیر تهیه می‌شود. برای تهیه‌ی آن قهوه‌ی اسپرسو را با شیر داغ ترکیب کرده و رویش را با کف شیر می‌پوشانند. توصیه می‌کنیم اگر می‌خواهید چند کیلو وزن کم کنید نوشیدنی محبوبتان را با یک فنجان شیر کم چرب تاخت بزنید. با همین کار ساده روزانه 100 کالری کمتر دریافت می‌کنید. از این

گذشته خودتان را از میل شدید مصرف قند دور کرده‌اید و قند خونتان نیز ثابت می‌ماند.

صبحانه‌ی کامل به معنی پرخوری نیست

مواد غذایی همیشگی صبحانه را فراموش کنید. چه کسی گفته است که برای صبحانه حتماً باید غلات، تخم مرغ، آب پرتقال و یک‌های صبحانه را با هم میل کنید. یکی از منابع پروتئین مانند پنیر یا تخم مرغ انتخاب خوبی است. نان کامل به عنوان غلات بهترین گزینه است. همان صبحانه‌ی کلاسیک ایرانی خوب است. یعنی نان، پنیر، گردو و البته چای و ترجیحاً چای سبز.

گاهی برای تنوع تخم مرغ میل کنید. در هر حال لازم نیست به بهانه‌ی داشتن یک صبحانه‌ی کامل همزمان چند منبع پروتئین به همراه کره، پنیر، مربا، خامه، عسل و غیره را با هم بخورید. حتی می‌توانید گاهی یک کاسه سوپ و یا ماکارونی یا کوکوی کم چربی که از دیشب مانده است را هم به عنوان صبحانه میل کنید. یک ساندویچ حاوی سینه‌ی مرغ با یک عدد سیب هم می‌تواند یک صبحانه‌ی کامل باشد. نیازی نیست حتماً یک کاسه‌ی بزرگ غلات صبحانه به همراه شیر پرچرب میل کنید.

صبحانه خوب

هر روز صبح حداقل 5 گرم فیبر دریافت کنید

فیبرهای غذایی جلوی گرسنگی را می‌گیرند و دستگاه گوارش را تمیز می‌کنند. در عین حال هم هیچ کالری به بدن تحمیل نمی‌کنند. برای همین هم جزو بهترین ترکیبات برای لاغری هستند. با این حال خیلی از ما کمتر از میزان مورد نیاز بدن مان فیبر دریافت می‌کنیم. برای مقابله با این کمبود مواد غذایی سرشار از فیبر برای صبحانه میل کنید. یک عدد سیب، نصف فنجان غلات سرشار از فیبر، نصف فنجان تمشک یا دو تکه نان تهیه شده از گندم سیاه 5 گرم فیبر نصیبتان می‌کند.

ماست را دریابید

ماست یکی از سالم‌ترین مواد غذایی موجود در دنیا است و می‌تواند یک ضلع صبحانه‌ی سالم و کامل را تشکیل دهد. در واقع یکی از منابع پروتئینی مناسبی است که باید برای صبحانه مصرف شود. البته فکرتان به سمت ماست‌های پرچرب، هم زده، معطر و یا انواع ماست‌های دیگری که این روزها با شیوه‌های مختلف ارائه می‌شود نرود. این ماست‌ها حاوی قند و کالری زیادی هستند. یک ماست کم چرب طبیعی تهیه کرده. به آن میوه، عسل و یا حتی کمی شکلات سیاه اضافه کنید و از خواص فوق‌العاده‌ی آن برای سلامتی و لاغرتان استفاده کنید.