



آب سبزیجات: معجون‌های لاغری

دانید و آگاه باشید که نوشیدن روزانه یک لیوان آب سبزیجات ۱۰۰ درصد طبیعی کم نمک می‌تواند به لاغر شدن کمک کند.

همشهری آنلاین: دانید و آگاه باشید که نوشیدن روزانه یک لیوان آب سبزیجات ۱۰۰ درصد طبیعی کم نمک می‌تواند به لاغر شدن کمک کند.

توجه داشته باشید که نوشیدن آب سبزیجات یا آب میوه‌ها به منظور لاغری مراحل خود را دارد. در این مطلب می‌خواهیم مراحل لاغری با آب میوه‌ها و آب سبزیجات را بیان کرده و در آخر هم دو طرز تهیه‌ی دو نمونه از این معجون‌ها را آموزش دهیم. با ما باشید.

زمان مناسبی برای لاغری انتخاب کنید

اگر قصد لاغری با آب سبزیجات و آب میوه‌ها را دارید باید فرصت مناسبی انتخاب کنید. باید آمادگی یک برنامه‌ی منظم را داشته باشید. یک تاریخ مناسب را مشخص کرده و شروع کنید. در این مدت تا جایی که می‌شود از استرس دوری کنید. اگر استرس و فشار کاری‌تان زیاد است می‌توانید چند روز مرخصی بگیرید.

همچنین باید مدت زمانی که می‌خواهید صرف یک دوره‌ی لاغری با معجون‌های لاغری بکنید را نیز در نظر داشته باشید. این مدت معمولاً به میزان وزنی که قصد دارید کم کنید، اراده، عادت‌ها و ترس‌های شما بستگی دارد. معمولاً ۷ روز یک دوره‌ی منطقی و کارساز است. می‌توانید با ۳ تا ۴ روز هم شروع کنید.

آب سبزیجات و آب میوه‌های مناسبی انتخاب کنید

باید طرز تهیه‌ی چند آب سبزیجات و آب میوه‌های مفید و ساده را یاد بگیرید. سبزیجات و میوه‌هایی را انتخاب کنید که دم‌دستان باشد. هیچ محدودیتی در تنوع آب سبزیجات‌تان ندارید. فقط توجه داشته باشید که در تهیه‌ی این معجون‌های لاغری نباید از شیر گاو، خامه یا بستنی استفاده کنید.

توصیه می‌کنیم تنوع را در طعم، عطر و رنگ و بوی معجون‌های لاغری‌تان رعایت کنید. اگر قرار باشد مثلاً هر روز چند لیوان آب کرفس بنوشید نمی‌توانید ادامه دهید. پس بهتر است به فکر تنوع باشید.

روزانه ۳ تا ۷ لیوان از این معجون‌های لاغری بنوشید

قبل از اینکه شروع به لاغری با مصرف معجون‌های لاغری خانگی‌تان بکنید بهتر است آب میوه‌ها و آب سبزیجات مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید. مواد لازم برای تهیه‌ی این معجون‌ها را هم از قبل خریداری کرده و آماده کنید. معلوم است که می‌توانید در طول دوره‌ی لاغری کم و کسری‌هایتان را بخرید و از میوه و سبزیجات دیگر استفاده کنید.

اما همین که از قبل سبد خریدتان را بردارید و با هدف خاصی به خرید بروید خودش شما را مصمم‌تر می‌کند. توجه داشته باشید لازم نیست آن قدر مثلاً آب سبزیجات بخورید که حالتان به هم بخورد. به نیاز بدنتان هم توجه کنید. به اصطلاح به ندای بدنتان گوش فرا دهید. معمولاً روزانه بین ۳ تا ۷ لیوان آب سبزیجات کافی است.

بهترین شیوه این است زمانی که احساس گرسنگی می‌کنید یک لیوان از این معجون‌ها را سر بکشید. همچنین می‌توانید زمان‌های مشخصی را انتخاب کنید. قبل از ناهار و شام یک یا چند لیوان از این معجون‌ها را میل کنید و غذای سبکی میل کنید.

می‌توانید یک میان‌وعده در ساعت ۱۰ صبح و ۴ بعدازظهر هم نوش جان کنید. نمی‌خواهد به خودتان گرسنگی شدید بدهید. کافی است در مصرف مواد غذایی دیگر زیاده‌روی نکنید.

زمانی که قبل از غذاهای اصلی از این نوشیدنی‌ها مصرف می‌کنید کلاً اشتهايتان برای غذا کم می‌شود. ولی اگر یک یا چند لیوان

آب سبزیجات بنوشید و سر غذا هم کلی غذای چرب و چیلی و پرکالری میل کنید نمی‌شود امید چندانی به لاغری‌تان داشت.

توجه داشته باشید مصرف آب سبزیجات و آب میوه‌ها در این دوره به این معنی نیست که مصرف میوه و سبزیجات را کنار بگذارید.

بعد از دوره‌ی لاغری با معجون‌ها چه باید بکنید؟

بر حسب وزن و تعداد روزهایی که قصد کرده‌اید این رژیم را رعایت کنید معمولاً می‌شود بین 2 تا 10 کیلوگرم وزن کم کرد. دو کیلو برای افرادی است که شاخص توده‌ی بدنی پایینی دارند و 10 کیلو نیز برای آن‌هایی است که چاق‌ترند و شاخص توده‌ی بدنی‌شان بالاست. در طول این دوره یاد می‌گیرید که عادت‌های غذایی جدیدی کسب کنید که سالم‌تر می‌باشند.

اگر مراقب باشید، بعد از این دوره هم تغذیه‌ی سالم‌تان را دنبال خواهید کرد، پرخوری را کنار خواهید گذاشت به خاطر اینکه حداقل یک هفته تمرین داشته‌اید. بهتر است همچنان به مصرف میوه و سبزیجات زیاد ادامه دهید و تغذیه‌ی سالمی را دنبال کنید در این صورت مطمئن باشید که دوباره چاق نمی‌شوید.

دو نمونه از آب سبزیجات و آب میوه‌های لاغری که می‌توانید در این دوره مصرف کنید:

۱- آب گوجه‌فرنگی، کرفس، اسفناج

گوجه‌فرنگی: گوجه‌فرنگی یک چربی سوز واقعی است. این سبزی حاوی میزان اندکی گلوکوسید می‌باشد و شاخص گلیسمی آن نیز 38 است. گوجه‌فرنگی سرشار از پتاسیم، منیزیم، ویتامین C و ویتامین‌ها و مواد معدنی دیگر می‌باشد.

کرفس: کرفس سرشار از مواد مغذی مختلف مانند کلسیم، آهن، پتاسیم، سدیم، ویتامین‌های A، B و C می‌باشد. این سبزی سرشار از آب بوده و خواص دیورتیک دارد یعنی ادرارآور است برای همین هم می‌تواند بدن را از شر توکسین‌ها خلاص کند.

اسفناج: اسفناج سرشار از آهن، منیزیم، کلسیم، ویتامین C، ویتامین‌های گروه B و غیره می‌باشد. این سبزی خاصیت اکسیژن‌رسانی به بدن و سم زدایی دارد و به ویژه اینکه می‌تواند تعادل خاصیت اسیدی بازی بدن را حفظ کند.

روش تهیه‌ی معجون لاغری از این سبزیجات

4 تا 5 عدد گوجه‌فرنگی کاملاً رسیده را با 4 ساقه‌ی کرفس و 1 تا 2 مشت برگ اسفناج مخلوط کرده و داخل مخلوط کن بریزید تا حسابی مخلوط شوند. این معجون لاغری را بین وعده‌های غذایی میل کنید.

۲- سیب، لیموترش، گریپ‌فروت

سیب: سیب به کاهش میزان قند خون کمک کرده و همچنین میزان ترشح انسولین را نیز کاهش می‌دهد. ترشح انسولین زیاد باعث چاقی می‌شود. توجه داشته باشید که این میوه سرشار از فیبری به نام پکتین است که باعث سوخت و ساز چربی‌ها می‌شود.

لیموترش و گریپ‌فروت: این دو میوه قند خون را کاهش داده و میزان ترشح انسولین را کم می‌کنند. علاوه بر این می‌توانند متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن را بالا ببرند و چربی‌ها را بسوزانند.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف مرکبات چه به صورت آب یا میوه‌ی کامل آن هم چند دقیقه قبل از غذا باعث می‌شود هر ماه 2 کیلوگرم وزن کم کنید البته به شرط اینکه پرخوری نکنید و دور و بر غذاهای چرب خط قرمز بکشید.

طرز تهیه‌ی معجون لاغری از این میوه‌ها

60 درصد سیب، 20 درصد آب لیموترش و 20 درصد گریپ‌فروت برای تهیه‌ی این معجون کافی است. اگر در حال مصرف داروی خاصی هستید گریپ‌فروت را حذف کنید و میزان لیموترش را بیشتر کنید. به خاطر اینکه گریپ‌فروت تأثیر داروها را از بین می‌برد. توصیه می‌کنیم بیست دقیقه قبل از غذا از این نوشیدنی استفاده کنید.

