

وزن و التهاب خود را کم کنید

رژیم غذایی مهمترین عامل در کاهش وزن شما می باشد ولی تنها راه برای شمارش کالری نیست. مطالعات نشان داده است



سلامت نیوز : رژیم غذایی مهمترین عامل در کاهش وزن شما می باشد ولی تنها راه برای شمارش کالری نیست. مطالعات نشان داده است که کاهش التهاب می تواند راه حلی برای رسیدن به وزن ایده آل باشد. مشکل اصلی که دلیل بسیاری از بیماری ها می باشد التهاب است که به چاقی هم نسبت داده می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی ؛ بعضی از مواد غذایی که شامل خواص التهابی (چاق کننده) هستند، ممکن است با توانایی بدن شما برای کاهش وزن تداخل داشته باشد. که این مسئله طبیعی است.

مطالعات نشان داده است که افراد مبتلا به التهاب مزمن در معرض خطر بالایی برای برخی از بیماری ها می باشند. از جمله بیماری های قلبی و سرطان. التهاب همچنین ممکن است با بیماری های خود ایمنی که عمدتاً بر روی زنان تاثیر می گذارد مانند آرتریت روماتوئید، لوپوس و کم کاری تیروئید مرتبط باشد.

در مطالعات مختلف ثابت شده است که یک رژیم غذایی سرشار از غذاهای خاص به کاهش التهاب کمک می کند. خواص شیمیایی را تنظیم می کند و به شما اجازه می دهد تا وزن خود را کم کنید. لیست زیر بسیاری از مواد غذایی فوق العاده ای را شامل می شود که دارای مقدار زیادی از ویتامین ها مواد مغذی و کمک کننده به سوء هاضمه می باشد.

این غذا ها برای کاهش یا از بین بردن التهاب همانند ایبوپروفن عمل می کند. اگر نگران وزن تن هستید و می خواهید التهابات را کاهش دهید، میتوانید از لیست غذاهای زیر استفاده کنید. ممکن است بعضی از شما بخواهید آنها را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. این لیست شامل غذاهای متنوع با گروه های غذایی مجزا می باشد.

خوردن یک مشت آجیل یا مخلوطی از دانه ها (میوه های مغزدار: گردو بادام فندق پسته) برای میان وعده. مغزها و دانه ها سرشار از پروتئین و مواد مغذی هستند. هر یک از موارد زیر را برای کاهش التهاب انتخاب کنید. این موارد باید بدون نمک و خام خورده شود.

آجیل و دانه ها : بادام- گردو- دانه کنجد

میوه : سیب - انار - بلوبری (نوعی زغال اخته آبی رنگ) - گیلاس - زغال اخته - انگور- گریپ فروت و پرتقال.

غلات سبوسدار : جو - بلغور- جو دوسر- برنج قهوه ای - چاودار - گندم و کوینولا

نوشیدنی ها : (بدون شکر) آب زغال اخته - آب گیلاس- چای سبز- آب انار- آب انگور- آب سبزیجات و شراب قرمز.

سبزیجات : منداب - فلفل دلمه ای - کلم - کلم بروکلی - هویج - تره فرنگی- پیاز - کاهو- پیازچه - قارچ - اسفناج و گوجه فرنگی

گیاهان دارویی و ادویه جات : ریحان - فلفل سیاه - هل - موسیر- گشنیز- دارچین - میخک - سیر- زنجبیل - جعفری و زردچوبه

ماهی ها : سفره ماهی - قزل آلا - کوشک ماهی - تیلپیا - ساردین و تن ماهی.

فراورده های لبنی : سفیده تخم مرغ - ماست (ماست ساده و بدون چربی)

موارد دیگر : روغن زیتون - پودر کاکائو

خوردن مقدار زیادی میوه تازه و سبزیجات.

رفتن منظم به نزدیک ترین بازار کشاورزان. بنابراین می توانید انواع میوه ها و سبزیجات فصلی را دریافت کنید.دوری کردن از غذاهای فراوری شده و کربوهیدرات ها با چگالی بالا . این مواد غذایی کالری سدیم و شکر بسیار زیادی دارد و شامل مواد نگهدارنده می باشند. خوردن نوشیدنی های الکلی و گازدار شیرین مانند نوشابه را کم کنید.

سالم خوردن را بخشی از زندگی خود قرار دهید تا نتیجه مثبت آن را ببینید. ورزش را به لیست خود اضافه کنید تا کالری و چربی ها را بسوزانید و بدنتان را قوی نگه دارید. قلب شما نیاز به ورزش های قلبی-عروقی دارد تا سالم بماند. با داشتن فعالیت و داشتن یک رژیم غذایی سالم می توانید از بسیاری بیماری ها که به خاطر چربی می باشد دوری کنید. همین امروز تصمیم بگیرید که زندگی، رژیم غذایی و سلامتی خود را کنترل کنید.