



## نوشیدنی هایی برای کاهش وزن

5 رمز و راز کاهش وزن نه در بشقاب غذا بلکه در لیوان شما است. نوشیدنی‌های پر طرفداری مثل آب میوه ها و نوشابه‌های انرژیزا که سرشار از شکر و کربوهیدرات هستند، می‌توانند روند کاهش وزن را مختل کنند.

5 رمز و راز کاهش وزن نه در بشقاب غذا بلکه در لیوان شما است. نوشیدنی‌های پر طرفداری مثل آب میوه ها و نوشابه‌های انرژیزا که سرشار از شکر و کربوهیدرات هستند، می‌توانند روند کاهش وزن را مختل کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان ؛ این پنج نوشیدنی نقش زیادی در کاهش وزن دارند:

### آب

همه می‌دانند آب بهترین نوشیدنی برای کاهش وزن است. اما نوشیدن آن در طول پروسه کاهش وزن می‌تواند کسل کننده باشد. برای این که آب را طعم دار کنید و از نوشیدنش لذت ببرید می‌توانید در آن لیمو ترش، خیار و گوجه فرنگی بیندازید تا مزه دار شود.

### آب سبزیجات

آب سبزیجات خانگی یا صنعتی تفاوتی ندارند. هر دو منبع عالی برای تامین فیبر و مواد غذایی برای کاهش وزن بدن هستند، چون پس از نوشیدن آن ساعت‌ها گرسنه نمی‌شوید. پزشکان توصیه می‌کنند از سبزیجاتی استفاده کنید که سدیم کمتری دارند.

### چای تلخ

نوشیدن چای سبز علاوه بر این که متابولیسم بدن را بهبود می‌دهد، سرعت کاهش وزن را نیز افزایش می‌دهد. سعی کنید چای سبز را - گرم یا سرد - همراه عسل بدون شکر بخورید. راستی چای سیاه را فراموش نکنید چون سرشار از آنتی اکسیدان است و سموم را از بدن خارج می‌کند.

### قهوه خالص

نوشیدن یک فنجان قهوه در صبحانه و عصرانه به دلیل وجود کافئین در آن گرسنگی را سرکوب و به کاهش وزن کمک می‌کند. این نوشیدنی همچنین بدن را گرم می‌کند و متابولیسم را بهبود می‌بخشد. فقط مراقب باشید شکر و خامه کمی به آن اضافه کنید.

### شیر بدون خامه

شیر سرشار از کلسیم، ویتامین D و پروتئین است که استخوان ها را محکم تر و ماهیچه ها را قوی تر می‌سازد. شیر بدون خامه و چربی منبعی سرشار از ویتامین است که به کاهش وزن کمک می‌کند. اگر می‌خواهید طعم شیر را تغییر دهید می‌توانید از شکلات بدون چربی استفاده کنید.