



## خوردنی‌هایی که لاغر می‌کنند

اگر از جمله افرادی هستید که تمایل دارید در روزهای گرم بهار وزن خود را کم کنید می‌توانید با انتخاب مواد غذایی مناسب سوخت و ساز بدن‌تان را افزایش دهید.

همشهری آنلاین: اگر از جمله افرادی هستید که تمایل دارید در روزهای گرم بهار وزن خود را کم کنید می‌توانید با انتخاب مواد غذایی مناسب سوخت و ساز بدن‌تان را افزایش دهید.

به گزارش ایسنا، فاکس نیوز در مطلبی تازه به از برخی مواد خوراکی اشاره کرده که میزان سوخت و ساز بدن را بالا برده و به کاهش وزن کمک می‌کند. این خوردنی‌های لاغرکننده عبارتند از:

### مرکبات

میوه‌هایی مثل پرتقال، گریپ فروت و لیموها به دلیل آنکه حاوی ویتامین C هستند کمک می‌کند تا سوخت و ساز چربی‌ها سریعتر انجام شود. بدن روزانه تنها به 60 میلی‌گرم ویتامین C برای برطرف ساختن نیازهای اساسی خود احتیاج دارد اما افزودن آن به مقدار 500 میلی‌گرم همراه با ورزش کردن، چربی‌سوزی را تا 39 درصد افزایش می‌دهد.

### توت‌ها

توت‌ها سرشار از فیبر خوراکی هستند. بدن نمی‌تواند فیبر را هضم کند اما به هر شیوه تلاش می‌کند تا کالری موجود در بدن را بسوزاند. همچنین فیبر باعث می‌شود چربی و کالری‌ها پیش از آنکه توسط بدن جذب شوند از طریق دستگاه گوارش خارج شوند.

### غلات با فیبر بالا

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد زنانی که از غلات مصرف می‌کنند 30 درصد کمتر احتمال دارد به اضافه وزن مبتلا شوند. غلات با فیبر بالا نه تنها سوخت و ساز بدن را بالا می‌برند بلکه به آرامی هضم می‌شوند به طوری که برای ساعت‌ها احساس سیری می‌کنید. همچنین فیبر کمک می‌کند سطح انسولین بدن ثابت بماند.

### پروتئین‌های گوشتی

این نوع پروتئین‌ها سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهند و چربی بیشتری را می‌سوزاند زیرا برای هضم کامل آنها انرژی بیشتری نیاز است. نتایج یک بررسی نشان می‌دهد افرادی که رژیم غذایی با پروتئین بالا دارند نسبت به افرادی که از رژیم کربوهیدرات بالا پیروی می‌کنند، بیشتر کالری می‌سوزانند.

### سیر

این ماده مغزی سرشار از فواید گوناگونی برای سلامتی است که شامل تقویت ایمنی بدن تا مقابله با پیری و بیماری‌ها می‌شود.

افزودن سیر به رژیم غذایی حتی به میزان بسیار پایین به فرد کمک می‌کند تا وزن خود را از دست بدهد. همچنین طبق بررسی‌های انجام شده سیر ممکن است تعداد کالری‌های سوزانده شده در طول فعالیت‌های روزانه را افزایش می‌دهد در حالی که از تولید چربی بدن می‌کاهد.