

با این نوشیدنی‌ها در تابستان وزن کم کنید

اگر شما هم تصمیم دارید در تابستان چند کیلو وزن کم کنید، رژیم بگیرید، به باشگاه بروید، پیاده‌روی کنید و یا به هر حال قصد کاهش وزن دارید، نباید گرمای این فصل و نیاز بدن‌تان به مایعات را نادیده بگیرید.



اگر شما هم تصمیم دارید در تابستان چند کیلو وزن کم کنید، رژیم بگیرید، به باشگاه بروید، پیاده‌روی کنید و یا به هر حال قصد کاهش وزن دارید، نباید گرمای این فصل و نیاز بدن‌تان به مایعات را نادیده بگیرید.

اگر دقت کرده باشید تابستان برای وزن کم کردن فصل مناسبی است و نوشیدنی‌های گرم و سرد این فصل هم به کمک شما خواهند آمد. درحالی‌که زمستان و سرما معمولاً دشمن کاهش وزن است. نوشیدنی‌های گرم و پرکالری این فصل، تشدید گرسنگی و محدودیت افراد برای داشتن فعالیت بدنی همگی دست به دست هم می‌دهند و کاهش وزن را در زمستان سخت می‌کنند.

نوشابه‌های صنعتی، آبمیوه‌های بسته‌بندی و خیلی از نوشابه‌های ورزشی و انرژی‌زا، از پرطرفدارترین نوشیدنی‌ها در فصل تابستان هستند؛ اما نه برای کسی که قصد کاهش وزن دارد. بهتر است امسال این نوشیدنی‌های پرکالری را با نوشیدنی‌هایی که در اینجا به شما معرفی می‌کنیم جایگزین کنید:

1. شیر کم چرب و بدون شکر

اگر شما قصد کاهش وزن دارید، باید لبنیات مصرفی خود را هم تغییر دهید. شیر کم‌چرب را انتخاب کنید. شیرهای پاستوریزه معمولاً انتخاب خوبی برای این منظور هستند. بد نیست چند تکه یخ هم در آن بریزید. یک لیوان شیر خنک می‌تواند از بهترین انتخاب‌ها بعد از اتمام فعالیت بدنی باشد.

2. آب با سرکه سیب

یک لیوان آب دارای تکه‌های یخ یکی از بهترین نوشیدنی‌ها تابستان است. شما می‌توانید آن را خوشمزه‌تر کنید. کمی نعناع، زنجبیل، لیمو و چند قطره سرکه سیب به آن اضافه کنید. این نوشیدنی منحصربه‌فرد واقعاً در رفع تشنگی و رسیدن به وزن مطلوب‌تان به شما کمک می‌کند. بد نیست بدانید سرکه سیب ترکیبی بسیار موثر در تنظیم قند خون و مانع تجمع چربی در بدن شماست.

3. آب سبزیجات

آب سبزیجات یکی از بهترین انتخاب‌ها در کاهش وزن است که بدون شک بارها درباره آن شنیده‌اید. کرفس، نعناع، انواع کلم، بروکلی و هویج و گوجه‌فرنگی می‌توانند از بهترین‌ها باشند. این نوشیدنی‌ها نه تنها خواص منحصر به فردی در کاهش وزن دارند، ترکیبی غنی از ویتامین‌ها و املاح و آنتی‌اکسیدان‌ها نیز هستند. این نوشیدنی‌ها در تنظیم هورمون‌های بدن هم نقش دارند.

این مساله مخصوصاً برای افرادی که مبتلا به بیماری‌های هورمونی مثل بیماری‌های تیروئیدی، تخمدان پلی‌کیستیک و دیابت و خیلی بیماری‌های دیگر هستند ارزشمند است. انواع کلم سبزیجاتی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنل‌ها هستند. کاهش سطح چربی بدن، تنظیم قند خون، کاهش التهاب و رادیکال‌های آزاد، افزایش متابولیسم و تنظیم هورمونی بدن از جمله مهم‌ترین مزایای آن‌ها برای بدن است.

4. آب با لیمو

یک لیمو حاوی کمتر از یک گرم شکر است که همین ویژگی آن را به یک ترکیب فوق‌العاده برای نوشیدنی تابستانی شما تبدیل می‌کند. شما می‌توانید آب چند تکه لیمو را بگیرید و به آب یخ‌دار اضافه کنید. ترکیب این لیمو با نوشیدنی سبزیجات هم می‌تواند انتخاب خوبی باشد. یا ترکیب آن با چای سبز یا چای سیاه. در این صورت دیگر خبری از لیموناد و نوشابه‌های پرکالری که دشمن کاهش وزن هستند نخواهد بود.

5. ماست کفیر بدون چربی

درست است. به نظر بد مزه می‌رسد؛ اما ماست کفیر بدون چربی ترکیبی فوق‌العاده از جهت پروتئین است که می‌تواند در کاهش وزن تابستانی جدا موثر باشد؛ اما دقت داشته باشید، از آنجایی که ماست کفیر بدون چربی هم بدون کالری نیست، تنها یک لیوان از آن مصرف کنید. اگر از طعم آن خوشتان نیامد آن را با میوه‌ها و آب‌میوه‌ها یا همان لیمو و نعناع طعم‌دار کنید. کفیر بدون چربی حاوی پروبیوتیک‌های کاهنده وزن در مقادیری بالاتر از ماست ساده است.

6. چای سبز

سال‌های زیادی است که چای سبز به عنوان یک نوشیدنی مطلوب توسط همه‌ی مردم دنیا مصرف می‌شود و کاهش وزن تنها یکی از فواید آن است. اگرچه چای سبز به تنهایی هم نقشی در افزایش متابولیسم و کاهش وزن دارد، همراهی آن با رژیم غذایی مناسب و برنامه کاهش وزنی که در تابستان قصد آن را دارید واقعاً غوغا می‌کند.

محتوای بالای آنتی‌اکسیدان‌ها، افزایش سوخت و ساز، خواص انرژی‌زای آن، همگی به سلامت کلی بدن و نیز رسیدن به وزن ایده‌آل کمک می‌کنند. کاهش استرس، آرامش روحی و کاهش اشتها هم یکی دیگر از تأثیرات چای سبز بر بدن است؛ اما باز هم یادآوری می‌کنیم که میزان این تأثیرات در افراد مختلف متفاوت است و سبک زندگی و رژیم غذایی همراه نقش بسیار مهمی در رسیدن به خواص چای سبز در فرد خواهد داشت.

7. آب هندوانه

هندوانه ذاتاً میوه‌ای کم کالری است! به طوری که در هر لیوان 45 کیلوکالری انرژی دارد. پس برای نوشیدنی تابستان شما عالی خواهد بود. شما می‌توانید آب هندوانه را با میوه‌های دیگر مخلوط کنید. اضافه کردن چند تکه یخ را هم فراموش نکنید. آب هندوانه فقط برای کاهش وزن مفید نیست. بلکه سلامتی را برای کل بدن فراهم می‌آورد. خطر سرطان‌ها را کم می‌کند و همچنین خطر بیماری‌های قلبی و سکت‌های مغزی.

8. آب گریپ‌فروت

غنی از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر و لیکوپن. گریپ‌فروت در سم زدایی بدن و کاهش وزن تأثیر قابل‌توجهی دارد. از آنجایی که گریپ‌فروت غنی از فیبرهای محلول است، به کاهش احساس گرسنگی طولانی مدت کمک می‌کند و جلوی پرخوری را می‌گیرد. آب این میوه هم بدون فایده نیست. بد نیست آب گریپ‌فروت را با تکه‌های یخ خرد شده مصرف کنید. واقعاً خوشمزه است!

یکی از بهترین ویژگی‌های این نوشیدنی‌هایی که نام بردیم در دسترس بودن و مقرون به صرفه بودن آنهاست. به علاوه، بیشتر آنها هم واقعاً خوشمزه و همه پسندند. بهانه‌گیری را کنار بگذارید، مزه‌ی آنها واقعاً به خواصی که برای بدن دارند صدها بار می‌ارزد! برای یک بار هم که شده آنها را امتحان کنید. مخصوصاً در تابستان گرمی که پیش رو داریم.