

## نوشیدنی‌هایی برای کاهش وزن

در فصل زمستان، پوشیدن چند لباس را بهانه می‌کنید تا به روی خودتان و دیگران نیاورید که دچار اضافه وزن شده‌اید! علاوه بر این که با پوشیدن پالتو و کاپشن با بهانه حجیم بودن لباس سرپوشی روی چاقی‌تان می‌گذارید، اما در فصل تابستان از این شگردها خبری نیست و لباس‌ها براحتی چاقی و لاغری را نشان می‌دهند.



در فصل زمستان، پوشیدن چند لباس را بهانه می‌کنید تا به روی خودتان و دیگران نیاورید که دچار اضافه وزن شده‌اید! علاوه بر این که با پوشیدن پالتو و کاپشن با بهانه حجیم بودن لباس سرپوشی روی چاقی‌تان می‌گذارید، اما در فصل تابستان از این شگردها خبری نیست و لباس‌ها براحتی چاقی و لاغری را نشان می‌دهند. جام جم سرا: بنابراین باید فکری به حال خودتان بکنید. اگر هزار و یک راه رفته و به نتیجه نرسیده‌اید، شاید با امتحان کردن این مورد به نتیجه برسید. پیشنهاد اول برای این فصل ما، چند نوشیدنی است که مصرف آنها باعث جلوگیری از پرخوری، کاهش و کنترل وزن می‌شود.

### نوشیدنی لیمویی

یکی از معروف‌ترین نوشیدنی‌های سنتی ما ایرانی‌ها شربت آبلیمو است. نوشیدن هر لیوان آن اگر همراه با پالپ لیموی تازه و شکر کم باشد، می‌تواند معده را پر کند و مانع پرخوری شود. بهترین میزان مصرف، روزانه تا سه لیوان پیش از هر وعده غذایی است. ضمن این که مصرف این نوشیدنی، به دلیل طعم ترشی که دارد باعث جمع شدن معده شده و مانع پرخوری می‌شود.

### نوشیدنی انگوری

آب‌انگور اگر طعم ترش و شیرین داشته باشد، باعث جمع شدن معده و جلوگیری از پرخوری می‌شود. طعم ترش آن معده را جمع کرده و طعم شیرین آن، میزان قند خون را کنترل می‌کند تا احساس گرسنگی زودهنگام نکنید. برای تهیه این نوشیدنی، انگور را در مخلوط کن بریزید و آن را با فیبر مصرف کنید.

### نوشیدنی سبزی

مصرف انواع سبزی به دلیل فیبری که دارد، باعث پر شدن حجم معده و مانع پرخوری می‌شود. اگر سبزی‌های تازه با آب همراه شوند، تاثیر آن چند برابر خواهد شد. کافی است کمی از هر نوع سبزی که دوست دارید مانند نعنا، جعفری، گشنیز و شوید را کمی خرد کنید، آن را با آب جوش کمی بجوشانید و بگذارید مخلوط سرد شود. چند قطعه یخ داخل آن بیندازید و این نوشیدنی را پیش از هر وعده غذایی مصرف کنید. به این ترتیب معده با این شربت پر می‌شود و پرخوری نخواهید کرد. علاوه بر این اگر سبزی تند باشد، مانند نعنا به چربی‌سوزی بیشتر کمک می‌کند. بنابراین شربت نعنا را در اولویت قرار دهید.

### نوشیدنی زنجبیلی

طعم این گیاه دارویی کمی تند است. به همین دلیل هم هر کسی جرات خوردن آن یا نوشیدن جوشانده و دم‌نوش زنجبیل را ندارد، اما یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این نوشیدنی، کاهش و کنترل وزن است. دلیل این تاثیر نیز طعم تند و خاص زنجبیل است. با نوشیدن آن دمای بدن بالا رفته و همین باعث سوختن کالری‌های اضافی بدن می‌شود. برای تهیه این نوشیدنی نصف یک عدد زنجبیل تازه را داخل یک لیتر آب بریزید و بگذارید بجوشد. کمی که غلیظ شد، آن را از روی گاز بردارید و بگذارید خنک شود. برای آن که از ویژگی‌های این نوشیدنی بویژه تاثیر آن در کاهش وزن بهره‌مند شوید، یک ساعت پس از خوردن هر وعده غذایی، یک فنجان از آن را بنوشید. به این ترتیب میزان کالری‌سوزی افزایش می‌یابد.

### نوشیدنی هندوانه‌ای

با خوردن آب هندوانه مقدار زیادی فیبر دریافت خواهید کرد. به این ترتیب ضمن تامین قند خون، به دلیل دریافت مقدار زیادی فیبر، پرخوری نخواهید کرد. هندوانه باعث تامین آب بدن می‌شود. از طرفی به دلیل لیکوپنی که دارد، مانع ابتلا به انواع سرطان‌ها می‌شود. این نوشیدنی حاوی اسیدآمینهای به نام آرچنین یکی از مهم‌ترین اسیدهای آمینه گیاهی است. با نوشیدن روزانه یک تا دو لیوان آب هندوانه، بدون اضافه کردن قند به آن، می‌توانید به پرشدن معده و کاهش وزن کمک کنید.

### نوشیدنی شیری

کورن فلکس یکی دیگر از خوراکی‌های سرشار از فیبر است. بنابراین با خوردن این خوراکی اشتهای شما کنترل می‌شود. بهترین روش برای مصرف این خوراکی که باعث کنترل وزن می‌شود، اضافه کردن شیر به آن است. بعضی از انواع این خوراکی‌ها نیز ویژه کاهش وزن است. کافی است هر روز صبح یک کاسه شیر و کورن فلکس بخورید. با خوردن آن، معده شما پر شده و تا ظهر اشتهای زیادی به خوردن نخواهید داشت و به این ترتیب وزن‌تان کاهش پیدا می‌کند. یادتان باشد شیر مورد استفاده باید بدون چربی باشد و شکر هم به آن اضافه نکنید.

### نوشیدنی بادامی

بادام سرشار از فیبر است. بنابراین خوردن آن باعث کنترل وزن می‌شود. اما تهیه نوشیدنی آن، این تاثیر را چند برابر می‌کند. برای تهیه نوشیدنی بادامی، 100 گرم بادام خام را داخل مخلوط‌کن بریزید. سپس آن را با شیر مخلوط کرده و بنوشید. فیبر فراوان موجود در بادام خام که با شیر نیز مخلوط شده باشد، باعث می‌شود به مدت طولانی سیر شوید. این نوشیدنی را به عنوان میان وعده مصرف کنید تا هم میزان قند خونتان کنترل شود و هم این‌که با خوردن آن سیر شوید و هنگام ناهار پرخوری نکنید. (مهتاب خسروشاهی/منبع: Zergnet/ضمیمه سیب/جام جم)