



کاهش اشتها به کمک 3 خوراکی / روش ساده برای لاغر شدن

افرادی که اضافه وزن دارند به داروهای شیمیایی اعتماد می کنند که هیچ تاثیری بر کاهش اشتها ندارند، در صورتی که می توان از خوراکی های طبیعی برای رسیدن به این هدف بهره برد.

افرادی که اضافه وزن دارند به داروهای شیمیایی اعتماد می کنند که هیچ تاثیری بر کاهش اشتها ندارند، در صورتی که می توان از خوراکی های طبیعی برای رسیدن به این هدف بهره برد.

به گزارش خبرگزاری مهر، بی شک بسیاری از افراد برای کاهش وزن یا حفظ سلامت عمومی بدن تمایل دارند تا اشتهایشان کم شود اما برای کاهش اشتها نباید به سراغ داروهای شیمیایی رفت، چرا که این گونه از داروها عوارض جانبی شدیدتری از چاقی دارند. محققان 3 خوراکی ساده را برای کاهش اشتها و همینطور حفظ سلامت بدن توصیه می کنند: آب، سبزیجات خام و خوراکی های سرشار از پروتئین.

*** آب**

آب به عنوان یکی از بهترین کاهنده های اشتها می تواند تا حد قابل توجهی از گرسنگی بکاهد. این مایع بی ضرر به سرعت شکم را پر و مانع از پرخوری می شود. سوپ ها که حاوی مقدار زیادی آب هستند نیز می توانند همین نقش را ایفا کنند.

*** سبزیجات خام**

سبزیجات خام سرشار از فیبر هستند و می توانند احساس گرسنگی را کاهش دهند. از سوی دیگر، مصرف سبزیجات خام نیاز به جویدن زیاد دارد و عمل جویدن می تواند تا حد قابل توجهی در کاهش نشانه های گرسنگی سهیم باشد.

*** خوراکی های سرشار از پروتئین**

خوراکی های سرشار از پروتئین مخصوصا گوشت سفید در کاهش اشتها بسیار موثرند. یک تخم مرغ پخته که سرشار از پروتئین است باعث احساس سیری فوری و طولانی مدت می شود.