



معرفی 6 خوراکی با کالری صفر

کالری ها دشمنان سر سختی برای افرادی محسوب می شوند که در رژیم های غذایی به سر می برند و قبل از مصرف هر غذایی به محاسبه میزان کالری آن می پردازند تا مبادا اضافه وزن پیدا کنند.

کالری ها دشمنان سر سختی برای افرادی محسوب می شوند که در رژیم های غذایی به سر می برند و قبل از مصرف هر غذایی به محاسبه میزان کالری آن می پردازند تا مبادا اضافه وزن پیدا کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، با وجود اینکه برخی از افراد همیشه در رژیم های غذایی به سر می برند اما موفق به کاهش وزن نمی شوند. محققان و متخصصان معتقدند برخی از خوراکی ها با داشتن کالری صفر (تقریباً صفر) نه تنها می توانند معده افرادی که رژیم غذایی لاغری دارند را پر کرده بلکه به کاهش وزن نیز منجر شوند. در ادامه به معرفی این خوراکی ها پرداخته می شود:

* صدف

صدف، خوراکی غنی و سرشار از پروتئین، ویتامین و مینرال های لازم برای بدن است که با وجود سبک بودن می تواند حجم عظیمی از معده را اشباع کرده و به شخص احساس سیری ببخشد. از دیگر مواد تشکیل دهنده صدف ها می توان به آهن و منیزیم اشاره کرد که به جنگ خستگی بدن رفته و قدرت تمرکز را افزایش می دهند. مصرف حدود 10 عدد از صدف ها تنها 40 کالری در بردارد. اما نباید فراموش کرد که زیاده روی در مصرف هر خوراکی با وجود پایین بودن کالری می تواند برای بدن مضر باشد.

* قارچ

100 گرم قارچ تنها در حدود 20 کالری دارد. قارچ ها سرشار از پروتئین، آب و فیبر هستند. متخصصان و پزشکان به اشخاصی که در آرزوی داشتن شکمی صاف هستند، توصیه می کنند تا روزانه یک عدد قارچ مصرف کنند. اما قارچ را نباید با روغن یا کره سرخ کرد و توصیه می شود تا قارچ به صورت آب پز طبخ شود.

* خیار

خیار منبع غنی از آب و مینرال است که کالری بسیار کمی دارد. از ویتامین های این میوه که گاهی اوقات در ردیف سبزیجات قرار می گیرد، می توان به ویتامین هایی مانند: ویتامین گروه ب، ویتامین سی، ویتامین آ و ای اشاره کرد.

* ادویه جات

ادویه هایی مانند فلفل، زردچوبه، کاری، آویشن، زیره سبز و غیره که به ذائقه بسیاری از افراد خوش آیند هستند دارای کالری ناچیزی بود و می توانند ظرف غذا را لذیذتر کنند بدون اینکه کوچکترین کالری داشته باشند. جالب است بدانید که فلفل را جزو یکی از مواد غذایی می دانند که با افزایش متابولیسم بدن می تواند به کاهش وزن منجر شود.

* فلفل تازه

فلفل تازه نیز دارای عملکردی همانند ادویه جات است و با داشتن کالری صفر می تواند خوراکی مناسبی برای مبارزه علیه کلسترول خون باشد.

* کدو سبز

کدو سبز حاوی مینرال، فیبر، ویتامین و پتاسیم است که هضم غذا را بهبود می بخشد. از دیگر مواد تشکیل دهنده آن می توان به فسفر و تقویت استحکام استخوان و دندان ها، کلسیم و منیزیم اشاره کرد.