



میوه ها و ادویه های چربی سوز را بشناسید

بعضی از میوه ها حاوی موادی هستند که باعث چاقی می شوند اما برعکس برخی از میوه ها چربی سوز هستند و می توانند سوخت و ساز بدن را افزایش دهند.

بعضی از میوه ها حاوی موادی هستند که باعث چاقی می شوند اما برعکس برخی از میوه ها چربی سوز هستند و می توانند سوخت و ساز بدن را افزایش دهند. به گزارش خبرگزاری مهر، بسیاری از افراد دارای رژیم های تغذیه ای و لاغری هستند تا بتوانند به تناسب اندام دست پیدا کنند. خواندن این مطلب و اطلاع از خوراکی های چربی سوز می تواند آنها را در رسیدن به تناسب اندامی دلخواه یاری کند.

*** لیمو ترش**

لیمو حاوی اسید سیتریک بوده و متخصصان تغذیه معتقدند اگر هر روز صبح و بیست دقیقه قبل از مصرف صبحانه، یک عدد لیمو ترش را در لیوان آب گرم چکانده و میل کنید نه تنها برای فعالیت کبد مفید و سودمند است بلکه چربی سوزی را نیز به دنبال دارد.

*** دارچین**

دارچین، ادویه ای است که سوخت و ساز بدن را افزایش داده تا از چربی های ذخیره شده در بدن استفاده شود. با مصرف دارچین می توان قند ذخیره شده را بهتر و کارآمدتر سوزاند و سطح قند خون را کاهش داد.

*** سیب، تله ای برای چربی ها**

سیب، حاوی ماده ای به نام پکتین است که می تواند میزان کلسترول خون را کاهش داده، جلوی اشتها را گرفته و باعث سیری شود.

*** سرکه**

سرکه، یکی دیگر از چربی سوزهایی است که در پیشگیری از تجمع چربی ها در بدن و افزایش وزن سودمند است.

*** قهوه**

کافئین موجود در قهوه می تواند سوخت و ساز بدن را افزایش داده اما مصرف بیش از سه فنجان قهوه در طول روز می تواند مضر باشد.

*** فلفل قرمز**

کپسایسین موجود در فلفل قرمز می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد.

*** محصولات لبنی با صفر درصد چربی**

محصولات لبنی سرشار از کلسیم بوده و در کنترل و تنظیم کالری نقش داشته و می توانند سوخت و ساز بدن را افزایش داده و منجر به کاهش وزن شوند.

*** تخم مرغ**

افرادی که رژیم های لاغری دارند می توانند زرده تخم مرغ که سرشار از کالری است را جدا کرده و سفیده آن را به تنهایی مصرف کنند تا از فواید چربی سوزی این خوراکی برخوردار شوند.

*** چای سبز**

چای سبز حاوی ماده ای به نام پلی فنول است که نه تنها باعث افزایش سوخت و ساز بدن شده بلکه می تواند کاهش وزن را نیز به دنبال داشته باشد.

*** جو دو سر**

مصرف روزانه سبوس جو دو سر می تواند باعث لاغری شود زیرا این سبوس حاوی فیبرهای محلول در آب و همینطور فیبر پکتین است که می تواند سوخت و ساز بدن را افزایش داده و به لاغری نیز کمک کند.