

لاغری به کمک چغندر



چغندر یک سبزی کم کالری و حاوی فیبرهای غذایی است که باعث می شود خیلی زود احساس سیری بکنید. در نتیجه نیاز به مصرف مواد غذایی دیگر کم شده و روند لاغری شروع می شود.

چغندر یک سبزی کم کالری و حاوی فیبرهای غذایی است که باعث می شود خیلی زود احساس سیری بکنید. در نتیجه نیاز به مصرف مواد غذایی دیگر کم شده و روند لاغری شروع می شود.

اگر تصمیم به لاغری گرفته باشید و در خصوص رژیم های لاغری تحقیق کرده باشید حتما با انواع و اقسام رژیم ها آشنایی دارید. رژیم اتکینز، رژیم دوکان، رژیم سوپ، رژیم لیموترش، رژیم پارینه سنگی و غیره. اما احتمالا در خصوص لاغری با چغندر چیزی نشنیده اید. اما باید بدانید که استفاده از این سبزی یکی از طبیعی ترین و موثرترین روش ها برای کاهش وزن است که در عین حال رژیمی سالم و مفید نیز محسوب می شود. چغندر یک سبزی کم کالری و حاوی فیبرهای غذایی است که باعث می شود خیلی زود احساس سیری بکنید. در نتیجه نیاز به مصرف مواد غذایی دیگر کم شده و روند لاغری شروع می شود. با ما باشید تا بیشتر با این روش ساده و موثر آشنا شوید. البته بهتر است قبل از تصمیم به لاغری با چغندر با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

ارزش چغندر بالاتر از این حرف هاست

چغندر یک ماده ی غذایی فوق العاده است که باعث ارتقای سطح سلامت می شود. به همین دلیل ارزش این را دارد که در برنامه ی غذایی و رژیمی تان جا داشته باشد. این سبزی پرخاصیت همچنین برای افرادی که از کم خونی و دیگر بیماری های خونی رنج می برند و همچنین برای کودکان و خانم های باردار بسیار مفید است. چغندر سرشار از آهن، بتاکاروتن و ویتامین های B1، B2، B3 و B6 می باشد.

ارزش غذایی 100 گرم چغندر

انرژی 31 کیلوکالری

پروتئین ها 1.5 گرم

کربوهیدرات 8.5 گرم

فیبر 1.5 گرم

پتاسیم 259 میلی گرم

فسفر 32 میلی گرم

ویتامین A 58.5 واحد بین المللی

چگونه انتخاب و نگهداری کنیم؟

* شما به راحتی می توانید چغندر تازه را از بازارهای میوه و تره بار خریداری کنید. در موقع انتخاب، چغندرها سفت، گرد و بدون لک با برگ و ریشه ای کاملا سبز را انتخاب کنید.

* رنگ چغندر باید قرمز تیره باشد.

* چغندرها را انتخابی را داخل کیسه ی پلاستیکی و داخل یخچال قرار دهید. در این صورت می توانید آن ها را به مدت حداقل

دو تا سه هفته نگهداری کنید.

* اگر برگ‌های چغندر را بدون شستشو داخل کیسه پلاستیکی گذشته و در بخچال قرار دهید به مدت 5 روز قابل استفاده می‌مانند.

* توجه داشته باشید که نباید به هیچ عنوان چغندرهای خام را در فریزر قرار داد چون خیلی زود نرم می‌شوند.

روش استفاده از چغندر در جهت لاغری

برای لاغر شدن می‌توانید چغندر را به صورت خام، بخارپز شده و یا کنسروی مصرف کنید. می‌توانید چغندر را خالی یا به همراه سالاد با سیر، پیاز و کمی روغن زیتون و نمک و سرکه میل کنید.

اگر می‌خواهید چغندر را به صورت خام میل کنید می‌توانید آن را رنده کرده و با کمی روغن زیتون و لیموترش مزه دار و سپس نوش جان کنید.

پختن چغندر به هضم راحت تر آن کمک می‌کند. می‌توانید چغندر را با پوست در آب و کمی نمک بیاندازید و آب‌پز کنید؛ در این صورت چغندر تان رنگ و طعم خود را حفظ می‌کند. لازم است که چغندر را به مدت حداقل یک ساعت بجوشانید و سپس پوست آن‌ها را گرفته و میل کنید.

اگر می‌خواهید چغندر تان را در فر آماده کنید حواستان باشد تا زمانیکه به طور کامل نیچخته باشند آن‌ها را از فر خارج نکنید تا خواص خود را به طور کامل حفظ کنند.

بهتر است بدانید که برگ‌های چغندر به همان شیوه‌ی اسفناج قابل استفاده و مصرف است.

چگونه می‌شود با چغندر لاغر شد؟

توصیه می‌کنیم اگر می‌خواهید از روش لاغری با چغندر به عنوان رژیم لاغری جدی استفاده کنید آن را بیش از ده روز پیاپی ادامه ندهید. در طول مدت رژیم حداقل روزانه دو لیتر آب بنوشید. برای لاغر شدن باید آب چغندر نیز بنوشید. نوشیدن آب چغندر باعث می‌شود که تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن تان را جذب کنید. خوشبختانه فیبرهای موجود در این سبزی کار معده را راحت تر می‌کند؛ چون باعث کاهش اشتها می‌شود. لازم است که نوشیدنی چغندر تان را قبل از غذا میل کنید.