

## راه‌های افزایش سوخت‌وساز بدن

با فرارسیدن ماه‌های پایانی سال و نزدیک شدن به نوروز، بسیاری از افراد در فرصت باقیمانده تصمیم به کاهش وزن می‌گیرند تا سال جدید را با اندامی متناسب شروع کنند...



جام جم سرا: با فرارسیدن ماه‌های پایانی سال و نزدیک شدن به نوروز، بسیاری از افراد در فرصت باقیمانده تصمیم به کاهش وزن می‌گیرند تا سال جدید را با اندامی متناسب شروع کنند و به همین دلیل بازار انواع رژیم‌ها داغ می‌شود البته بیشتر افراد دنبال رژیم‌های جادویی هستند تا در کمترین زمان ممکن لاغر شوند، اما بد نیست بدانید بر اساس بررسی‌های پژوهشگران، همزمان با سرد شدن هوا متابولیسم طبیعی بدن کاهش می‌یابد و همین موضوع سد بزرگی در برابر لاغر شدن به حساب می‌آید.

البته راهکارهای زیادی برای افزایش متابولیسم بدن وجود دارد:

به گفته متخصصان، هنگامی که متابولیسم یا همان سوخت و ساز بیشتر باشد بدن مواد غذایی را با سرعت بیشتری هضم می‌کند و جذب چربی‌ها نیز کاهش می‌یابد بنابراین میزان سوخت و ساز بدن برای افرادی که می‌خواهند لاغر شوند از اهمیت زیادی برخوردار است. اولین گام برای افزایش متابولیسم، مصرف صبحانه است که متأسفانه خیلی‌ها توجه چندانی به آن ندارند.

دکتر علی‌اکبر رضانی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: زمان خوردن صبحانه اهمیت زیادی دارد. اگر شما تا ساعت 10 صبح یا حتی تا زمان ناهار چیزی نخورید، متابولیسم بدنتان کند می‌شود. به این ترتیب با مصرف مواد غذایی جذب حداکثری کالری‌ها اتفاق می‌افتد و در رژیم لاغری‌تان با مشکل مواجه خواهید شد.

### وعده‌های غذایی را زیاد کنید

یکی از مهم‌ترین راهکارهای افزایش متابولیسم، گرسنه نگه نداشتن بدن است.

پس به جای سه وعده غذایی کامل چهار تا شش وعده غذایی کم‌حجم را با فاصله دو تا سه ساعت از یکدیگر مصرف کنید البته همان مقدار غذایی را که در سه وعده غذایی می‌خوردید، باید در چند وعده پخش کنید نه این‌که بیشتر غذا بخورید.

همچنین باید سراغ مواد غذایی کم‌کالری مثل میوه و سبزی بروید، چون فیبر موجود در آنها نیز در افزایش سوخت و ساز بدن موثر است.

به گفته دکتر رضانی خیلی‌ها فکر می‌کنند برای کاهش وزن، غذا نخوردن و تحمل گرسنگی بهترین راه‌حل ممکن است، در حالی که با این کار فقط متابولیسم بدنتان کاهش پیدا می‌کند. در چنین شرایطی بدن به صورت هوشمند سراغ ذخیره چربی‌ها نمی‌رود و وزن کم نمی‌کنید. پس به جای حذف وعده‌های غذایی، تحرکتان را بیشتر کنید. این کار تاثیر زیادی در افزایش سوخت و ساز بدن دارد.

به عنوان مثال، اگر شاغل هستید سعی کنید روزانه مقداری از مسیرتان را پیاده بروید، به جای استفاده از آسانسور، از پله‌ها استفاده کنید، هنگام صحبت کردن با تلفن همراه راه بروید و در هر شرایطی نیم ساعت را به پیاده‌روی روزانه اختصاص دهید.

### بفرمایید آب!

بدن ما برای سوخت و ساز و سوزاندن کالری به آب احتیاج دارد و اگر بدن حتی کم‌آبی خفیف را تجربه کند، سرعت متابولیسم کاهش پیدا می‌کند. بر اساس نتایج پژوهش‌های محققان آلمانی که اخیراً منتشر شده، افرادی که روزانه هشت لیوان آب می‌خورند سرعت متابولیسم و در نتیجه کالری‌سوزی در آنها 50 درصد بیشتر از افرادی است که اهل آب خوردن نیستند. از طرفی مصرف آب کافی در طول روز باعث می‌شود دستگاه گوارش کار خود را بخوبی انجام دهد و هضم و جذب مواد غذایی به بهترین شکل ممکن انجام شود.

### جادوی چای سبز و قهوه

یادتان باشد قهوه به دلیل کافئین بالا می‌تواند باعث افزایش متابولیسم بدن شود، اما مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های کافئین‌دار مضرات خاص خود را دارد؛ مثلاً تپش قلب را افزایش می‌دهد، ریتم طبیعی خواب را از بین می‌برد و نوعی اعتیاد

ایجاد می‌کند بنابراین نباید روزانه بیشتر از دو فنجان قهوه مصرف کنید و به جای آن می‌توانید سراغ چای سبز بروید، چرا که پژوهشگران می‌گویند مصرف روزانه دو تا سه فنجان از این نوشیدنی جادویی می‌تواند میزان سوخت و ساز بدن را تا دو برابر افزایش دهد.

### **پروتئین فلفلی را نادیده نگیرید**

به گفته دکتر رضائی، مصرف پروتئین تاثیر زیادی روی افزایش متابولیسم بدن، چربی‌سوزی و کاهش وزن دارد البته باید سعی کنید مواد غذایی پروتئینی شامل گوشت قرمز، مرغ و ماهی و... را به صورت بخارپز یا کبابی مصرف کنید چون سرخ‌کردن آنها نتیجه‌ای جز اضافه وزن برایتان ندارد. حتی بهتر است برای مزه‌دار کردن آنها از ادویه‌هایی مثل فلفل تند کمک بگیرید که متابولیسم بدن را افزایش می‌دهند.

### **لبنیات کم‌چرب را دریابید**

دریافت کلسیم از طریق مصرف لبنیات با افزایش متابولیسم بدن، جذب چربی‌ها را کاهش می‌دهد و نه تنها موجب کاهش سطح کلسترول می‌شود، بلکه کاهش وزن را به دنبال دارد. بد نیست بدانید پیشنهاد بیشتر متخصصان مصرف ماست کم‌چرب در رژیم غذایی روزانه است، اما نباید با غذاهای گوشتی همراه باشد چون جذب آهن، غذا را کم می‌کند.

### **جادویی به نام ویتامین C**

محققان می‌گویند مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل لیمو، پرتقال سبب افزایش ظرفیت چربی‌سوزی در بدن می‌شود. میوه‌جات و مرکباتی مانند پرتقال، لیمو، توت‌فرنگی، گریپ‌فروت، نارنگی، طالبی، انبه، گوجه‌فرنگی و... با افزایش سوخت و ساز بدن، جلوی بروز اضافه وزن را می‌گیرند و اگر به صورت روزانه مصرف شوند تاثیر بسزایی در لاغری دارند. البته به جای مصرف مواد غذایی طبیعی سراغ مکمل‌های حاوی ویتامین C نروید چون تاثیرشان به مراتب کمتر است. (پریسا اصولی / جام جم)