



خوراکی‌های خوشمزه و کالری سوز را بشناسید

برخی از خوراکی‌ها حاوی موادی هستند که چاقی یا برعکس لاغری را به دنبال دارند. اما در این میان، از برخی خوراکی‌ها به عنوان خوراکی‌های کالری سوز یاد می‌شود.

برخی از خوراکی‌ها حاوی موادی هستند که چاقی یا برعکس لاغری را به دنبال دارند. اما در این میان، از برخی خوراکی‌ها به عنوان خوراکی‌های کالری سوز یاد می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، از بسیاری از خوراکی‌ها با نام خوراکی‌های کالری سوز یاد می‌شود زیرا حاوی موادی هستند که سوزاندن چربی و کاهش وزن را به دنبال دارند. اما در این میان، میوه‌ها و سبزیجات خوشمزه‌ای نیز وجود دارند که به سوزاندن چربی و همینطور ارتقاء سلامت کمک می‌کنند.

به افرادی که دچار اضافه وزن هستند، توصیه می‌شود تا این خوراکی‌های خوشمزه را در سبد غذایی روزانه یا هفتگی خود قرار دهند تا نه تنها به سوزاندن چربی‌های اضافی بدن بپردازند بلکه بتوانند وزنشان را نیز کاهش دهند.

* گریپ فروت

نه تنها افزایش متابولیسم بدن را به دنبال دارد بلکه باعث سوزاندن چربی‌های اضافی نیز می‌شود. گریپ فروت حاوی ویتامین سی بوده و می‌تواند در کاهش کلسترول خون نیز موثر باشد.

* کرفس

از جمله سبزی‌هایی است که به سوزاندن کالری‌های اضافی بدن کمک می‌کند و در اکثر رژیم‌های لاغری نیز دیده می‌شود. حبوبات

حبوبات علاوه بر اینکه بهترین منبع پروتئین محسوب می‌شود، نقش موثری نیز در کاهش وزن ایفا می‌کند.

* چای سبز

یکی از نوشیدنی‌هایی است که افزایش متابولیسم بدن را به دنبال دارد. از چای سبز به عنوان منبع غنی از آنتی‌اکسیدان نیز یاد می‌شود.

* امگا ۳

مصرف مناسب و به اندازه کافی از چربی‌های خوب می‌تواند باعث از دست دادن چربی شود. چربی‌هایی مانند امگا ۳ می‌توانند نقش موثری در افزایش سوخت و ساز کالری‌های بدن داشته باشند.

* قهوه

قهوه یکی از نوشیدنی‌های خوشمزه‌ای است که افزایش متابولیسم و همینطور چربی‌سوزی بدن را به دنبال دارد.

* آووکادو

آووکادو یکی دیگر از میوه‌های است که میزان سوخت و ساز بدن را افزایش داده و از سوی دیگر، احساس سیری را نیز به شخص القا می‌کند.

* غذاهای تند

غذاهایی که حاوی فلفل هستند، می‌توانند سوخت و ساز بدن را افزایش دهند.

* تخم گیاه آفتابگردان

نه تنها غنی از پروتئین، فیبر و امگا ۳ است بلکه باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می‌شود.