



خوراکی هایی که کالری ها را می سوزاند

برخی از خوراکی ها حاوی موادی هستند که چاقی یا برعکس لاغری را به دنبال دارند. اما در این میان، از برخی خوراکی ها به عنوان خوراکی های کالری سوز یاد می شود.

جام جم سرا: برخی از خوراکی ها حاوی موادی هستند که چاقی یا برعکس لاغری را به دنبال دارند. اما در این میان، از برخی خوراکی ها به عنوان خوراکی های کالری سوز یاد می شود. خه، اک، ها به عنه،، خه، اک، ها، کال، سه، باد م، شمد. از بسیاری از خوراکی ها با نام خوراکی های کالری سوز یاد می شود زیرا حاوی موادی هستند که سوزاندن چربی و کاهش وزن را به دنبال دارند. اما در این میان، میوه ها و سبزیجات خوشمزه ای نیز وجود دارند که به سوزاندن چربی و همینطور ارتقاء سلامت کمک می کنند.

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

گریپ فروت

نه تنها افزایش متابولیسم بدن را به دنبال دارد بلکه باعث سوزاندن چربی های اضافی نیز می شود. گریپ فروت حاوی ویتامین سی بوده و می تواند در کاهش کلسترول خون نیز موثر باشد.

کرفس

از جمله سبزی هایی است که به سوزاندن کالری های اضافی بدن کمک می کند و در اکثر رژیم های لاغری نیز دیده می شود.

حبوبات

حبوبات علاوه بر اینکه بهترین منبع پروتئین محسوب می شود، نقش موثری نیز در کاهش وزن ایفا می کند.

چای سبز

یکی از نوشیدنی هایی است که افزایش متابولیسم بدن را به دنبال دارد. از چای سبز به عنوان منبع غنی از آنتی اکسیدان نیز یاد می شود.

امگا ۳

مصرف مناسب و به اندازه کافی از چربی های خوب می تواند باعث از دست دادن چربی شود. چربی هایی مانند امگا ۳ می توانند نقش موثری در افزایش سوخت و ساز کالری های بدن داشته باشند.

قهوه

قهوه یکی از نوشیدنی های خوشمزه ای است که افزایش متابولیسم و همینطور چربی سوزی بدن را به دنبال دارد.

آووکادو

آووکادو یکی دیگر از میوه های است که میزان سوخت و ساز بدن را افزایش داده و از سوی دیگر، احساس سیری را نیز به شخص القا می کند.

غذاهای تند

.

غذاهایی که حاوی فلفل هستند، می توانند 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 می شود.(مهر)