

بهترین خوراکی های چربی سوز

با فرا رسیدن سال نو احتمال افزایش وزن به دلیل دید و بازدیدهای نوروزی بیشتر می شود که می توان با مصرف برخی خوراکی ها مانند گریپ فورت، سیب، چای سبز، فلفل سیاه و قرمز و تخم مرغ از افزایش وزن پیشگیری کرد.



با فرا رسیدن سال نو احتمال افزایش وزن به دلیل دید و بازدیدهای نوروزی بیشتر می شود که می توان با مصرف برخی خوراکی ها مانند گریپ فورت، سیب، چای سبز، فلفل سیاه و قرمز و تخم مرغ از افزایش وزن پیشگیری کرد.

به گزارش ایرنا به نقل از پایگاه اینترنتی نیوز زوم، لاغر شدن و تناسب اندام امروزه به یکی مهمترین مسائل برای بسیاری از انسان ها تبدیل شده است. در این میان پرهیز از مصرف خوراکی هایی که باعث افزایش وزن می شوند و روی آوردن به مصرف خوراکی هایی که باعث چربی سوزی و کاهش وزن می شوند، اهمیت بسزایی پیدا کرده است.

در این گزارش 12 خوراکی که به محض ورود به دهان موجب باریک شدن محیط دور کمر می شود، ذکر شده است.

***گریپ فورت

ویتامین C به سوخت و ساز مناسب چربی کمک می کند؛ غذاهای مملو از ویتامین C انتخاب مهمی برای چربی سوزی هستند.

مصرف نصف گریپ فورت در وعده صبحانه و یا حدود 30 دقیقه قبل از صرف غذا به احساس سیری و پیشگیری از اضافه وزن کمک می کند.

***فلفل سیاه

پیپرین موجود در فلفل سیاه، علائمی از کاهش تشکیل سلول های چربی را در بدن نشان داده است.

فلفل سیاه همچنین به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می کند. این خبر مهم برای افرادی که به دنبال یک راه حل آسان برای کاهش وزن می گردند حائز اهمیت است.

***دارچین

دارچین به کاهش دهنده سطح قند خون معروف است؛ دارچین می تواند به سرکوب کردن اشتها کمک کند.

اضافه کردن دارچین به چای، قهوه و ماست از روش های راحت مصرف دارچین است.

***تخم مرغ

تخم مرغ کم کالری و حاوی هفت گرم پروتئین و سایر مواد مغذی مفید است.

مطالعات نشان داده است که مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه به اندازه قابل توجهی مقدار مصرف کالری در بقیه روز را کاهش می دهد.

پروتئین موجود در تخم مرغ باعث سوختن چربی های شکمی می شود. دلیل این ویژگی نیز ساختار خاص اسیدهای آمینه موجود در پروتئین آن است.

***سیب و در کل میوه ها

زمانی که پای کاهش وزن به میان می آید میوه ها کمک کننده می شود، میوه فواید بیشماری دارد.

مزیت مصرف میوه این است که قند بدن شما را تامین می کند و در عین حال به شیوه ای که قندهای پردازش شده به بدن آسیب می زند، عمل نمی کند.

زمانی که سیب با پوست مصرف می شود مقدار کافی فیبر و آب در بر دارد که به احساس سیری کمک می کند.

***چای سبز

مزیت چای سبز در مبارزه با چربی بدن به اندازه کافی تاکید نشده است؛ ترکیبات موجود در چای سبز باعث تسریع سوخت و ساز بدن می شود.

بهتر است که چای سبز داغ مصرف شود زیرا طعم آن بیشتر در دهان می ماند و فواید آن افزایش می یابد.

افزودن عسل و لیمو ترش به چای سبز نه تنها باعث افزایش فواید سلامتی آن می شود بلکه این چای را فوق العاده خوشمزه نیز می کند.

***زغال اخته

زغال اخته نه تنها مملو از فیبر غیر قابل حل ، آنتی اکسیدان ها و فواید خوشمزه هست بلکه نصف فنجان زغال اخته تنها 40 کالری دارد.

زغال اخته حاوی مقادیر زیادی آهن ، کلسیم ، اسید فولیک ، ویتامین های E , B1 , B2 , C و فلاونوئیدها است.

***بادام

با وجود اینکه آجیل ها در کل به کاهش چربی بدن کمک می کنند اما بادام بهترین آنهاست.

بادام مملو از پروتئین، فیبر و چربی های مفید برای سلامت قلب است. مصرف حدود 23 بادام باعث می شود که فرد احساس سیری کند.

***لفل قرمز

لفل قرمز حاوی ماده ای به نام کپسایسین هستند که اشتها را سرکوب می کنند.

تحقیقات در زمینه ساختار این ماده غذایی و چگونگی عملکرد آن در سیستم بدن نشان داده، استفاده از فلفل تند می تواند کمک بزرگی در کاهش وزن بکند.

نوعی عصاره که از فلفل تند گرفته می شود در درمان بسیاری از امراض پوستی مانند رفع التهاب و برافروختگی پوست، رفع لک و انواع کک و مک موثر است. فلفل تند دارای خواص ضد سرطانی است. انواع اکسیدان موجود در این ماده غذایی در مبارزه با رادیکال های آزاد در بدن نقش چشمگیری دارند.

***قهوه

مطالعات نشان داده اند که قهوه به ویژه کافئین موجب تسریع سوخت و ساز بدن می شود.

با این وجود توجه داشته باشید که مصرف بسیار زیاد کافئین می تواند اثرات بسیار مضر بر بدن داشته باشد. بنابراین تنها روزی یک تا سه فنجان قهوه مصرف کنید.

***کوینولا

یکی از بزرگترین تصورات غلط در مورد کربوهیدرات ها این است که آنها باعث افزایش وزن می شوند.

اما در حقیقت نوع کربوهیدرات ها است که باعث افزایش وزن می شوند.

کوینولا مملو از فیبر و پروتیین هستند که باعث ایجاد احساس سیری در فرد می شوند.

برخلاف سایر غلات ، کوینولا موجب پایین آوردن قند خون می شود و در عوض ولع انسان را برای مصرف قند و کربوهیدرات باز می دارد.

*****سبزیجات**

سبزیجات مملو از مواد مغذی و فیبرهای شگفت انگیز هستند که انسان را سیر نگاه می دارند. توصیه می شود که هر فرد روزی دو تا سه فنجان سبزیجات مصرف کند.

برای ناهار و شام حتما برای پیش غذا و یا به عنوان غذای اصلی سالاد سبزیجات مصرف کنید.