

قوی ترین لاغر کننده ها در دنیا را بشناسید



در فرآیند کاهش وزن غذاها با مکانیسم های مختلف می توانند تاثیر گذار باشند، برخی باعث کاهش اشتها، برخی موجب سوزاندن کالری بیشتر می شود و بعضی غذاها هردونقش را ایفا می کنند.

در فرآیند کاهش وزن غذاها با مکانیسم های مختلف می توانند تاثیر گذار باشند، برخی باعث کاهش اشتها، برخی موجب سوزاندن کالری بیشتر می شود و بعضی غذاها هردونقش را ایفا می کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران خوراکی ها براساس تاثیری که بر بدن دارند می توانند به کاهش وزن کمک کنند. در اینجا به برخی خوراکی و نوشیدنی های که در سوزاندن کالری تاثیر بسزایی دارند یادآور می شویم.

آجیل

آجیل با وجود اینکه دارای چربی است اما برای کاهش وزن بسیار مناسب است. این خوراکی دارای کربوهیدرات کم و اما فیبر زیاد است. گفتنی است پروتئین و چربی آجیل برای سلامتی مفید است.

آجیل به خاطر ساختاری که دارد حدود 10 تا 15 درصد آن جذب بدن می شود هم چنین به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می کند و با خوردن مقدار کمی از آن احساس سیری خواهید کرد.

افرادی که قصد کاهش وزن دارند با مصرف آجیل کاهش قابل توجهی وزن را خواهند داشت که بیشتر در سایز دور کمر نمود پیدا می کند.

در مطالعه ای نشان داده شده که رژیم غذایی کم کالری همراه با آجیل باعث کاهش 62 درصدی وزن در مقایسه با سایر رژیم های غذایی مشابه همراه با قندهای پیچیده است.

روغن نارگیل

روغن نارگیل مانند دیگر روغن های نیست که اثرات منفی بر سلامتی داشته باشد. ساختار این روغن به گونه ای است که متابولیسم آن متفاوت است و اثرات بیولوژیکی قوی دارند.

مصرف روغن نارگیل باعث می شود بدن کالری زیادی دریافت نکند و تا 120 کالری مازاد بدن به طور روزانه را نیز می سوزاند.

جالب توجه است که روغن نارگیل بیشتر به سوزاندن چربی های اطراف شکم و کاهش سایز کمر کمک می کند.

سیب زمینی آب پز

سیب زمینی براساس نوع آماده سازی آن می تواند می تواند در کاهش و یا افزایش وزن تاثیرگذار باشد. سیب زمینی سرخ کرده و چپیس باعث اضافه وزن می شوند در حالیکه سیب زمینی آب پز در کاهش وزن تاثیر دارد و این امر به این دلیل است که با خوردن سیب زمینی، تمایل به خوردن سایر خوراکی ها کاهش می یابد.

برخی یافته ها حاکی از آن است که سیب زمینی دارای پروتئین مهار کننده ای به نام پروتئاز 2 است که روی اشتها اثر دارد. البته این یافته هنوز به طور قطع تایید نشده است.

قهوه

قهوه نوشیدنی است که برای سلامتی بسیار مفید و سرشار از آنتی اکسیدان ها و مواد فعال زیستی است. کافئین، ماده فعال موجود در قهوه، می تواند به سوزاندن چربی و کنترل وزن کمک کند البته شواهد بسیار کمی در این مورد وجود دارد. در واقع کافئین می تواند متابولیسم بدن را بین 3 تا 11 درصد و هم چنین سوزاندن چربی را بین 10 تا 29 درصد افزایش دهد.

بر اساس یک مطالعه، 600 میلی گرم کافئین در روز (4-6 فنجان قهوه) می تواند به سوزاندن اضافی 79-150 کالری در روز کمک کند.

ماهی و گوشت بدون چربی

اگر قصد کاهش وزن دارید استفاده از رژیم دارای پروتئین انتخاب بسیار مناسبی است. ماهی و گوشت بدون چربی منبع غنی از

پروتئین هستند.

مطالعه ای نشان می دهد رژیم دارای پروتئین 80 الی 100 کالری در روز را می سوزاند. و مطالعه ای دیگر بیان می کند که این رژیم باعث کاهش وزن یک پوندی در طول یک هفته می شود.

گفتنی است پروتئین به کاهش اشتها در زمان رژیم غذایی کمک بسیاری می کند.

سرکه سیب

این ماده دارای خواص بسیاری است که باعث محبوبیت آن در رژیم های غذایی سالم شده است. سرکه سیب به طور قابل توجهی به کاهش قند خون هنگام مصرف زیاد مواد قندی کمک می کند و به طور مستقیم بر کاهش وزن تاثیر کمی دارد.

در مطالعه ای این مورد به اثبات رسید که مصرف 15 تا 30 میلی لیتر سرکه در روز منجر به کاهش وزن 1.2-1.7 کیلوگرم در طی یک دوره 12 هفته ای شده است.

چای سبز

چای سبز هم مانند قهوه از نوشیدنی های موثر در کاهش وزن است. این نوشیدنی به دلیل کافئین می تواند تاثیر زیادی در افزایش متابولیسم بدن داشته باشد، هم چنین مواد آنتی اکسیدانی موجود در آن فعالیت نوراپی نفرین را افزایش می دهد که در نتیجه ذخایر چربی بدن کاهش می یابد.

براساس مطالعات، عصاره چای سبز می تواند سوخت و ساز بدن در حدود 3-4 درصد و سوزاندن چربی را تا 17 درصد افزایش دهد.

فلفل تند

برخی از انواع فلفل ها مانند قرمز، حاوی ماده ای به نام کپسایسین است. بسیاری از مطالعات نشان داده اند کپسایسین می تواند اشتها را کاهش و سوخت و ساز بدن را افزایش دهد. به همین دلیل، کپسایسین یک ماده بسیار محبوب در مکمل های کاهش وزن تجاری هم است. اگر شما به غذاهای تند تمایلی ندارید، مقدار کمی از آن را در غذاها برای کاهش وزن مصرف کنید.

نوشیدن آب

نوشیدن آب کافی میتواند مزایای بسیاری برای کاهش وزن داشته باشند. نوشیدن نیم لیتر آب می تواند سوخت و ساز بدن خود را تا 30 درصد برای یک دوره 1 تا 1.5 ساعت افزایش دهد. بهتر است از آب سرد استفاده کنید تا بدن برای گرم کردن آن انرژی مصرف کند.

بهترین زمان نوشیدن آب قبل از غذاست چراکه بدن احساس سیری پیدا می کند و به کاهش چربی اضافی هم کمک بسزایی می کند.

تخم حیوانات و پرندگان

انواع تخم ها مانند تخم مرغ جز مغذی ترین مواد خوراکی محسوب می شوند.

طبق مطالعات جدید اثرات مثبت تخم مرغ در کاهش وزن، بر میزان کلسترول آن غلبه کرده است. خوردن تخم مرغ در وعده صبحانه در کاهش وزن بسیار موثر است این مطالعات هم چنین نشان می دهد مصرف تخم مرغ در صبحانه به جای مواد شیرینی حدود 36 ساعت احساس سیری در افراد ایجاد می کند.

شایان ذکر است اگر شما نمی توانید از تخم مرغ استفاده کنید مواد غذایی سرشار پروتئین و مواد مغذی را در برنامه صبحانه خود قرار دهید.