

نقش کلسیم در کاهش وزن

دلایل بسیار مهمی برای خوردن غذاهای غنی از کلسیم وجود دارد، مهم‌ترین دلیل آن حفظ سلامت طولانی‌مدت استخوان‌ها است.



دلایل بسیار مهمی برای خوردن غذاهای غنی از کلسیم وجود دارد، مهم‌ترین دلیل آن حفظ سلامت طولانی‌مدت استخوان‌ها است.

بدن شما هر روز نیاز به کلسیم دارد و اگر به اندازه کافی در وعده‌های غذایی کلسیم نداشته باشید، بدن از کلسیم ذخیره شده در استخوان‌ها استفاده خواهد کرد، بنابراین نتیجه از دست دادن یک تغذیه خوب را در برنامه کاهش وزن‌تان حس خواهید کرد. همه باید از کلسیم استفاده کنند، اما زمانی که در رژیم غذایی کاهش وزن مصرف کالری خود را کاهش می‌دهید، ممکن است به اندازه کافی کلسیم دریافت نکنید. مطالعات نشان می‌دهد گرفتن میزان مورد نیاز کلسیم روزانه علاوه بر سلامتی استخوان‌ها به کاهش وزن نیز کمک می‌کند.

شیر کم‌چرب، آب‌پرتقال غنی‌شده، برگ سبز تیره سبزی‌ها و ماست همگی منابع غنی کلسیم هستند. خوردن سه وعده لبنیات کم‌چرب غنی از کلسیم علاوه بر تامین کردن مواد معدنی و مواد مغذی برای بدن در کاهش سریع وزن نیز بسیار موثر است. مطالعات متعدد نشان داده است کلسیم نقش کلیدی در تنظیم وزن بدن و به‌ویژه متابولیسم چربی ایفا می‌کند.

کلسیم به‌طور کلی یک عنصر کلیدی برای حفظ تراکم و استحکام استخوان‌ها است، همچنین دارای خواص درمانی دیگر از جمله کاهش فشارخون، کاهش کلسترول بد خون (با مصرف روزانه ۱۸۰۰ میلی‌گرم کلسیم) و کاهش وزن چه در زنان و چه در مردان است.

کلسیم چگونه در کاهش وزن موثر است؟

افزایش مصرف کلسیم در رژیم غذایی همراه با مصرف پروتئین به‌طور طبیعی، در هر روز ۳۵۰ کالری از انرژی دریافتی و چربی اضافی بدن را کاهش می‌دهد.

کلسیم نقش مهمی در تنظیم وزن بدن و متابولیسم چربی با تجزیه و اکسیداسیون چربی‌ها، مصرف انرژی و کاهش اشتها ایفا می‌کند. در نتیجه یک مکمل مفید برای کسانی است که به دنبال کاهش وزن و سوزاندن چربی‌های اضافی بدن هستند. تجزیه چربی در واقع شکستن چربی‌های ذخیره شده در سلول‌های چربی است. در طی این فرآیند اسیدهای چرب آزاد در خون با جریان گردش خون به سمت خارج بدن هدایت می‌شوند. یک رژیم غذایی سرشار از کلسیم نسبت به یک رژیم غذایی کم کلسیم برای از دست دادن وزن و چربی اضافی بدن تاثیر بیش‌تری دارد.

رژیم غذایی سرشار از کلسیم مانع بازگشت وزن از دست رفته می‌شود. افرادی که در رژیم‌های غذایی کم کلسیم برای کاهش وزن هستند، بعد از مدتی کوتاه مجدداً وزن از دست رفته‌شان را بازخواهند یافت. در صورتی‌که افرادی که در این رژیم‌های غذایی از مواد غذایی سرشار از کلسیم استفاده کرده‌اند، به دلیل فرآیند افزایش قابل‌توجه تجزیه چربی‌ها و کاهش اسیدهای چرب آزاد در اثر سنتز و مصرف انرژی، وزن از دست‌داده را بازخواهند یافت.

نکته مهم این است که مصرف زیاد کلسیم نه‌تنها به از دست دادن وزن، بلکه کاهش چربی، بهبود ساختار بدن و حفظ جلوگیری از بازگشت مجدد وزن و چربی به بدن کمک شایانی می‌کند.