

## برای لاغری تا می توانید ماهی بخورید!



می خواهید لاغر شوید و در عین حال نمی توانید از خوردن غذاهای محبوبتان دست بکشید. ما یک پیشنهاد ویژه و هوس انگیز برای شما داریم، مصرف ماهی خود را افزایش دهید. هر چند برخی افراد از خوردن ماهی به بهانه بوی نامطبوع و داشتن تیغ پرهیز می کنند؛ ولی با این کار تنها و تنها خودشان را از یک منبع غذایی بی نظیر محروم کرده اند.

می خواهید لاغر شوید و در عین حال نمی توانید از خوردن غذاهای محبوبتان دست بکشید. ما یک پیشنهاد ویژه و هوس انگیز برای شما داریم، مصرف ماهی خود را افزایش دهید. هر چند برخی افراد از خوردن ماهی به بهانه بوی نامطبوع و داشتن تیغ پرهیز می کنند؛ ولی با این کار تنها و تنها خودشان را از یک منبع غذایی بی نظیر محروم کرده اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقتنا زندگی، لاغری به پدیده و خواسته شایع این روزهای ما بدل شده است، خواسته ای که در عین دوست داشتنی بودن چندان سهل الوصول نیست. با این حال، مصرف برخی خوراکی ها و کنار گذاشتن بخشی دیگر تأثیر شگرفی در کم شدن وزن و رسیدن به اندام ایده آل دارد. در این میان، از ماهی یا هر خوراکی دیگری که دارای مقادیر قابل توجهی اسید چرب امگا 3 باشد می توان به عنوان یک عامل لاغری نام برد.

در واقع، اسیدهای چرب امگا 3 برخلاف اسمشان جزء چربی های خوب دسته بندی می شوند و نقش مهمی در از بین بردن سلول های چربی مضر موسوم به چربی های سفید و تبدیل آنها به چربی های مفید بازی می کنند. طبیعتاً ماهی ها به عنوان یکی از منابع سرشار امگا 3 از چنین خاصیتی بهره مند هستند و خوراکی مناسب برای آنها که می خواهند وزنشان را کم کنند محسوب می شوند.

از طرف دیگر، ماهی ها میزان چربی های خوب را که به موازات بیشتر شدن سن در بدن کاهش می یابد افزایش می دهند و از این طریق مانع متراکم شدن چربی ها در دوران میانسالی می شوند. یکی از تبعات افزایش سطح چربی های خوب مقاوم شدن بدن در برابر بسیاری از بیماری ها سخت از جمله: سرطان، سکته های قلبی و مغزی و التهاب های بدنی است. بنابراین، چندان عجیب به نظر نمی رسد که مردم در شرق آسیا نسبت به دیگر نقاط دنیا عمر طولانی تری دارند؛ راز این زندگی طول و دراز را باید در عضو ثابت سفره غذایی آنها یعنی ماهی دانست.

منبع دیلی میل