

ماده ی غذایی برای آب کردن پهلوها



می شود گفت کمر باریک شدن آرزوی همه ی خانم ها و البته آقایان است. اینکه دو طرف پهلوها پر از چربی اضافه باشد چندان زیبا نیست. البته آب کردن این چربی ها غیرممکن نیست اما کار چندان ساده ای هم نیست.

برای آب کردن چربی پهلوها باید اراده کنید و با گنجاندن مواد غذایی مناسب در برنامه ی غذایی به اضافه ورزش منظم به آب کردن چربی های این منطقه امیدوار باشید. بنابراین بهتر است از همین امروز دست به کار شوید و تا فرا رسیدن سال جدید بخشی از این چربی ها را از بین ببرید.

جوی دوسر

جوی دوسر سرشار از فیبرهای غذایی است که به کاهش میزان چربی ها کمک می کنند. علاوه بر این، فیبرها باعث ایجاد احساس سیری طولانی مدت شده و قند خون را کنترل می کنند. اگر قند خون تثبیت شود از تولید انسولین زیاد (هورمونی که باعث ذخیره ی چربی در بدن می شود) جلوگیری شده و میل به خوردن میان وعده ی های شیرین بعد از غذا یا پایان روز کاهش پیدا می کند. در نتیجه می توانید به سریع تر آب شدن چربی های پهلوها امیدوار باشید. البته به شرطی که ورزش را فراموش نکنید.

روغن نارگیل

محققان به این نتیجه رسیده اند که بین مصرف روغن نارگیل و سرعت گرفتن سوخت و ساز بدن ارتباطی وجود دارد. این روند نیز به سوزاندن چربی های بیشتر کمک زیادی می کند. علاوه بر این روغن نارگیل برای سلامت قلب مؤثر است و سلامتی را ارتقا می دهد.

میوه ی ریز

توت ها و میوه های کوچک و به اصطلاح بری ها آبدار و خوشمزه هستند. این میوه ها سرشار از آنتی اکسیدان ها بوده و انرژی را بیشتر می کنند. میوه های ریز حاوی میزان زیادی فیبر و تانین هستند که التهاب دستگاه گوارشی را کاهش می دهد و به کاهش کیلوهای اضافه و نفخ کمک می کنند.

سیب

سیب یک میان وعده ی فوق العاده است که سرشار از فیبرها و پکتین است. این دو عنصر مغذی معده را به مدت زمان طولانی تری پر می کنند و در نتیجه لازم نیست ریزه خواری یا پرخوری کنید. کنترل اشتها اولین گام رسیدن به تناسب اندام است. اگر به این اصل پایبند باشید و به طور مرتب ورزش کنید رسیدن به تناسب اندام و کمرباریک شدن کار چندان سختی نخواهد بود.

ماست یونانی

ماست و به ویژه اگر در دسترس تان باشد، ماست یونانی سرشار از پروتئین ها و همچنین باکتری های گوارشی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به هضم غذا کمک می کنند. شما می توانید ماست یونانی را در وعده ی صبحانه، ناهار، شام و حتی میان وعده ها نیز میل کنید و از مشکلی به نام نفخ خلاص شوید. پروتئین های موجود در این ماده ی غذایی باعث ایجاد احساس سیری طولانی مدت می شوند. حتماً از این ماست در جهت رسیدن به تناسب اندام استفاده کنید.

ماهی آزاد

فیله ی ماهی آزاد حاوی پروتئین و اسیدهای چرب ضروری است. این ماده ی غذایی با کاهش حالت مقاومت سلول ها به انسولین و کنترل قند خون باعث کاهش میل به مصرف قند شده و متابولیسم بدن را افزایش می دهد. در نتیجه کالری بیشتری می سوزانید و زودتر به تناسب اندام می رسید. بنابراین سعی کنید به جای مصرف گوشت های پرچرب ماهی آزاد را وارد برنامه ی غذایی تان کرده و آن را با سالاد فراوان میل کنید. البته دور سس های چرب را خط قرمز بکشید.

بادام

یک مشت آجیل و به خصوص بادام سرشار از پروتئین است. بنابراین یک میان وعده ی فوق العاده محسوب می شود که به خوبی شما را سیر و از ریزه خواری پیشگیری می کند. اگر این مواد غذایی به همراه میوه ها یا سبزیجات مصرف شوند و یا آن را به سالادها اضافه کنید تأثیر آن بیشتر خواهد شد. بادام حاوی پروتئین و تحریک کننده ی متابولیسم بدن است. بنابراین می توانید بدون این که دچار زیاده روی شوید روزانه به میزان یک مشت کوچک از این مواد غذایی مصرف کنید.

اسفناج و رفا

برای خوش اندام شدن و آب کردن چربی های اضافه ی بدن باید چربی های موجود در مواد غذایی تان را کاهش دهید. به عقیده ی محققان برای این کار سبزیجات برگ سبزی مانند اسفناج را جایگزین سبزیجات نشاسته ای و چرب مانند سیب زمینی سرخ کرده کنید. برحسب مطالعات انجام شده مردم جهان بیشتر سیب زمینی و بعد از آن پیاز و گوجه فرنگی مصرف می کنند و تنها 5 درصد به سبزیجاتی مانند هویج و کدوحوایب علاقه نشان می دهند. این میزان برای سبزیجات برگ سبزی مانند اسفناج

فقط 3 درصد است. اما باید بدانید که سبزیجات برگ سبز جزو چربی سوزها هستند. بنابراین تا می توانید اسفناج، شاهی، بروکلی، کاهو و سبزی خوردن میل کنید.

اسفناج و رفقایش حاوی ویتامین ها و مواد معدنی مانند بتاکاروتن، ویتامین C، کلسیم، فولاسین و منیزیم هستند. اسفناج یکی از آن سبزیجات سبزرنگ خوشمزه ای است که می توانید در تهیه ی سالادها، املت، سس، ساندویچ و حتی اسموتی ها استفاده کنید.

لفل

لفل هایی مانند فلفل چیلی باعث تحریک متابولیسم می شوند. در نتیجه به چربی سوزی و تناسب اندام کمک می کنند. این خاصیت فلفل ناشی از ترکیبی به نام کاپسایسین است که طعم تند ی به این ماده ی غذایی می دهد.

تخم مرغ

روزگاری که تصور می شد تخم مرغ و به خصوص زرده ی آن برای قلب مضر است به پایان رسیده. بدون شک نباید هر روز تخم مرغ میل کنید اما بدانید که این ماده ی غذایی سرشار از پروتئین، اسیدهای آمینه و چربی های مفید برای قلب است که متابولیسم را تحریک کرده و انرژی زیادی به بدن می دهد. در عین حال یکی از همیاران تناسب اندام محسوب می شود. اگر می خواهید زودتر به هدف لاغری و خوش اندامی برسید حتماً تخم مرغ را وارد برنامه ی غذایی تان بکنید.

حرف آخر

این روزها خیلی از افراد به جای اینکه به دنبال کنترل خورد و خوراکشان باشند دنبال خوردنی هایی هستند که لاغر می کند. بدانید و آگاه باشید هیچ روش یا خوراکی معجزه گری برای یک شبه لاغر و خوش اندام شدن وجود ندارد. رسیدن به تناسب اندام اراده می خواهد و برنامه ریزی. قبل از هر چیزی باید از زیاده روی بپرهیزید. در عین حال باید به اندازه ی کافی و مورد نیاز بدنتان غذا بخورید. بهتر است مواد غذایی مفیدی مانند آنچه در این مطلب قید شدند را به برنامه ی غذایی تان اضافه کنید. یادتان باشد زیاده روی نکنید و بدانید که علاوه بر تغذیه ی سالم به تحرک بدنی نیز نیاز دارید. در نتیجه روزانه ورزشی سبک و مناسب مانند پیاده روی و شنا داشته باشید و از انجام حرکات موضعی که به آب شدن چربی های پهلوها کمک می کنند نیز غافل نشوید.