

10 نوشیدنی سالم برای لاغر شدن

اگر بتوانید نوشیدنی‌های سالم را جایگزین نوشیدنی‌های ناسالم کنید، به میزان زیادی از کالری دریافتی روزانه خود می‌کاهید و همین مسئله به کاهش وزن کمک می‌کند.



اگر بتوانید نوشیدنی‌های سالم را جایگزین نوشیدنی‌های ناسالم کنید، به میزان زیادی از کالری دریافتی روزانه خود می‌کاهید و همین مسئله به کاهش وزن کمک می‌کند.

به گزارش جام جم سرا، برای کاهش وزن شاید مؤثرترین کار استفاده از نوشیدنی‌های سالم به جای نوشابه‌های شیرین و نوشیدنی‌های انرژی‌زا باشد. بیشتر مردم نمی‌دانند که در طول روز چه میزان کالری از طریق این نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های پر کالری دریافت می‌کنند. مثلاً یک فنجان قهوه مگا حدود 500 کالری دارد.

اگر بتوانید نوشیدنی‌های سالم را جایگزین نوشیدنی‌های ناسالم کنید، به میزان زیادی از کالری دریافتی روزانه خود می‌کاهید و همین مسئله به کاهش وزن کمک می‌کند. برخی از مهم‌ترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌ها که باید بیشتر از آنها استفاده کنید تا راحت‌تر وزن خود را کاهش دهید، عبارتند از:

آب سبزیجات

آب سبزیجات به اندازه آب میوه‌ها مواد مغذی و املاح دارند؛ اما کالری آنها حدود 50 درصد کمتر است. آب سبزیجات معمولاً سرشار از فیبر هستند و باعث می‌شوند به مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید و کمتر غذا بخورید.

معجون میوه‌ها

میوه‌های دلخواه خود را انتخاب کرده، آب آنها را بگیرید و با مقداری سرشیر و خامه ترکیب کنید. هیچ‌گاه از شکر اضافی برای شیرین‌تر شدن آنها استفاده نکنید. عسل و یا هر شیرین‌کننده دیگر را نیز به آنها نیفزایید، چرا که به این ترتیب صدها کالری به نوشیدنی‌تان اضافه می‌شود. به عبارت دیگر معجون را از مغازه‌ها و بستنی‌فروشی‌ها تهیه نکنید؛ چرا که آنها حتماً طعم‌دهنده‌های شیرین به معجون‌ها می‌افزایند. شما باید خودتان این کار را انجام دهید.

آب میوه

آب میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی هستند، اما دقت داشته باشید که هیچ‌گاه نباید شکر و مواد شیرین‌کننده به آنها بیفزایید. میوه‌ها هر چه گوشتالوتر باشند، آب میوه بهتر و بیشتری به شما می‌دهند. میوه‌های گوشتالو، فیبر بیشتری هم دارند و به شما احساس سیری بیشتری می‌دهند.

قهوه تلخ

قهوه برای سلامتی مزایای بسیاری دارد؛ اما مقدار مصرف و استفاده سالم از آن بسیار مهم است. قهوه اصلاً کالری ندارد. قهوه تلخ (بدون شیر) سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به خلق و خوی بهتر شما، تمرکز بالاتر، کاهش خطر دیابت و سرطان کمک می‌کند. سعی کنید روزانه بیشتر از سه فنجان قهوه تلخ ننوشید؛ چرا که میانه‌روی و اعتدال در هر کاری، کلید به دست آوردن سلامتی است.

چرا باید جلوی چاقی را گرفت؟

چاقی یک بیماری است و همانند بیماری‌های دیگر، برای درمان نیاز به صرف زمان دارد. در این زمینه همیشه دو نکته را به خاطر داشته باشید:

1) برای درمان چاقی عجله نکنید.

2) از هیچ قرص و دارویی برای درمان چاقی استفاده نکنید.

3) چاقی به صورت مستقیم و یا غیرمستقیم با بسیاری از بیماری‌ها ارتباط دارد و باعث افزایش فشار خون، بیماری‌های کبدی، آرتروز، اختلالات تنفسی، واریس، ناباروری، مسمومیت حاملگی، افزایش چربی خون، بیماری‌های قلبی و ... می‌شود. افراد چاق خود را پایین‌تر از دیگران می‌دانند و سعی می‌کنند از قرار گرفتن در هر جمعی بپرهیزند.

چای سبز

چای سبز نیز همانند قهوه تلخ مزایای بسیاری دارد و حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها است. چای سبز متابولیسم بدن را بهبود می‌بخشد و به مکانیزم سوختن چربی‌ها سرعت بیشتری می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که با مصرف چای سبز، روند سوزاندن چربی‌ها افزایش می‌یابد.

شیر

کلسیم موجود در شیر کم چرب، به تجزیه سلول‌های چربی در بدن کمک می‌کند. اما زیاده‌روی در مصرف شیر نیز باعث چاقی می‌شود؛ زیرا حاوی کالری زیادی است، بنابراین برای گرفتن نتیجه بهتر و کاهش وزن در مصرف آن زیاده‌روی نکنید. روزانه 3-4 فنجان کافی است.

نوشیدنی پروتئین‌دار

نوشیدنی‌های پروتئینی مثل پودرها و انواع میکس‌شده، تأثیر زیادی در کاهش وزن خواهند داشت. هرچه بدن شما عضلانی‌تر باشد، چربی‌های بیشتری خواهید سوزاند و ماهیچه‌های کوچک‌تر در سوزاندن چربی‌ها مؤثرند. پروتئین‌ها نقش مهمی را در این معادله بر عهده دارند...

بعضی افراد برای درمان چاقی به سراغ روش‌های نامناسب می‌روند که مهم‌ترین آنها روش‌های دارویی است. عده‌ای از قرص‌های کاهش‌دهنده اشتها استفاده می‌کنند. اما این قرص‌ها عوارض بسیاری از جمله ضعف و افسردگی به همراه دارند.

نوشیدنی‌های فیبردار

نوشیدنی‌های بسیاری وجود دارند که حاوی فیبر بالا هستند و می‌توانند تأثیر زیادی در کاهش وزن داشته باشند؛ چرا که فیبرها احساس سیری ایجاد می‌کنند و شما کمتر غذا می‌خورید. در ضمن، مزایای بسیار دیگری نیز برای سلامتی دارند.

سرکه سیب

سرکه سیب از گذشته‌های بسیار دور تا به حال کاربردهای زیادی داشته و تقریباً همه به مزایای آن واقف هستند. در دهه 70 مردم از سرکه سیب برای کاهش وزن استفاده می‌کردند. هنوز هیچ مدرکی برای اثبات این واقعیت وجود ندارد. عده‌ای می‌گویند که سرکه سیب متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و اگر مصرف شود، باعث لاغری می‌شود.

آب

شاید بهترین و ارزان‌ترین نوشیدنی برای کاهش وزن، آب باشد. نوشیدن آب کافی برای بدن منافع زیادی دارد. به شما احساس سیری می‌دهد، متابولیسم بدن‌تان را افزایش می‌دهد و هیچ نوعی کالری ندارد. اگر هر روز دو لیوان آب مازاد بر مقدار آبی که همیشه عادت به نوشیدنش دارید، بنوشید، تا 30 درصد متابولیسم بدن‌تان افزایش می‌یابد و این یعنی در طول یک سال، بیش از دو کیلو وزن کم می‌کنید.

منبع: ماهنامه دنیای سلامت