

مواد غذایی موثر در آب کردن چربی های پهلوی



به گزارش سرویس سلامت و پزشکی بی باک به نقل از تبیان، داشتن اندام متناسب تا حدود زیادی اعتماد به نفس فرد را بالا می برد. امروزه افراد زیادی از وجود چربی های پهلوی خود رنج میبرند. خوردن برخی از مواد غذایی می تواند یکی از روش های موثر برای آب کردن این چربی ها باشد. در این مطلب قصد داریم شما را با ۵ ماده غذایی و روش استفاده از آن ها برای آب کردن چربی پهلوی آشنا نماییم.

چربی پهلوی از کجا می آید؟

باید بدانید عوامل متعددی مانند افزایش سن، سوخت و ساز نامناسب یا ژنتیک در داشتن این چربی ها دخالت دارند. اما نباید تأثیر تلاش خود را برای آب کردن آن ها نادیده بگیریم. چربی پهلوی علاوه بر اینکه باعث نازیبایی اندام می شود باعث بروز مشکلاتی در سلامتی نیز می شوند. چون ما را در معرض بیماری های قلبی، دیابت و فشارخون بالا قرار می دهند.

مصرف روزانه یک تا دو فنجان قهوه برای سلامتی مفید است. با مصرف قهوه کمک زیادی به بهبود عملکرد مغز می کنید و کبدتان می تواند بهتر با بیماری ها مقابله کند. علاوه بر این مصرف روزانه همین میزان قهوه باعث کاهش وزن و چربی سوزی می شود.

خوردن غذا چه بخواهیم و چه نخواهیم کالری وارد بدن می کنند و اگر حواسمان نباشد این کالری ها به صورت چربی در نقاطی از بدن انباشته می شوند. بنابراین در گام اول لازم است که انرژی بدن را به میزان کافی نه بیش از اندازه تأمین کنید. در مسئله لاغری و تناسب اندام آخرین چیزی که باید به آن فکر کنید نخوردن است. باید خوب غذا بخورید و تعادل را رعایت کنید.

یادتان باشد که صرف نظر کردن از یک یا چند وعده غذایی متابولیسم بدن را دچار مشکل می کند و در نتیجه به جای آب کردن چربی ها، عضلات خود را از دست خواهیم داد. در این راستا متخصصان تغذیه راهکارهای روشنی دارند. شما باید عادت های سالمی در پیش بگیرید و به شیوه هوشمندانه ای تغذیه کنید. انتخاب درست مواد غذایی کلید اصلی کاهش وزن و آب کردن تدریجی چربی های شکمی است. توصیه می شود علاوه بر اصلاح عادت های غذایی و ورزش مصرف مواد غذایی زیر را در الویت قرار دهید.

قهوه و اکسیداسیون چربی ها

مصرف روزانه یک تا دو فنجان قهوه برای سلامتی مفید است. با مصرف قهوه کمک زیادی به بهبود عملکرد مغز می کنید و کبدتان می تواند بهتر با بیماری ها مقابله کند. علاوه بر این مصرف روزانه همین میزان قهوه باعث کاهش وزن و چربی سوزی می شود. اما باید یادتان باشد که فقط یک تا دو فنجان قهوه در روز نه بیشتر. در واقع نیازی نیست که هر روز چند لیتر از این نوشیدنی میل کنید تا روند لاغری سرعت بگیرد. اگر رژیم غذایی تان متعادل و سالم باشد مصرف همین میزان قهوه باعث آب شدن چربی های پهلوها می شود.

نتایج یک بررسی علمی نشان می دهد که قهوه به اکسایش چربی ها کمک زیادی می کند. به عقیده متخصصان مصرف متعادل و منظم کافئین سوخت و ساز بدن را بالا برده و به دلیل آزاد کردن آدرنالین باعث چربی سوزی می شود.

نارنج برای صبحانه

احتمالاً حتی با تصور خوردن نارنج برای صبحانه نیز حس ناخوشایندی به شما دست می دهد. البته شاید جزو طرفداران مربای بهارنارنج باشید و آن را برای صبحانه میل کنید. یادتان باشد که مربای بهارنارنج به همراه نان گندم سیاه می تواند صبحانه مناسبی باشد. البته به شرطی که مربا را در منزل تهیه کرده باشید و کم شیرین

باشد. اما مصرف نارنج بیشتر توصیه می شود چون حاوی ترکیبی به نام «فنیل آفرین» است. این ترکیب بسیار قوی بوده و در صورت اضافه وزن باعث افزایش متابولیسم بدن می شود. اگر عادت به مصرف نارنج دارید می توانید از اثرات آن در کاهش سایزتان استفاده کرده و چربی پهلوها را آب کنید. می توانید روزتان را با مصرف نارنج شروع کنید. یادتان باشد که زیاده روی در مصرف بهارنارنج می تواند باعث افزایش فشارخون شود.

گریپ فروت

مربای بهارنارنج به همراه نان گندم سیاه می تواند صبحانه مناسبی باشد. البته به شرطی که مربا را در منزل تهیه کرده باشید و کم شیرین باشد. اما مصرف نارنج بیشتر توصیه می شود چون حاوی ترکیبی به نام «فنیل آفرین» است.

گریپ فروت جزو مرکبات فوق العاده ای است که نباید از رژیم غذایی طبیعی حذف شود. اگر عادت به مصرف گریپ فروت دارید بدون شک بدنتان از شما سپاسگزار خواهد بود. نتایج پژوهشی که در دانشگاه آریزونا ایالات متحده آمریکا انجام شده است نشان می دهد که مصرف یک عدد گریپ فروت در روز برای افرادی که دچار اضافه وزن هستند بسیار مفید است. این میوه به کاهش وزن کمک کرده و شما را از شر چربی پهلوها خلاص می کند.

گریپ فروت برای سلامت قلب فوق العاده است، باعث کاهش کلسترول و فشار خون بالا می شود. این میوه به تدریج شرایط ایده آلی برای کاهش وزن مهیا می کند. درست است که هیچ ماده غذایی معجزه نمی کند و گریپ فروت نیز از این قاعده مستثنا نیست اما مصرف منظم آن کمک زیادی به آب شدن چربی ها می کند. البته اگر داروی خاصی مصرف می کنید قبل از مصرف گریپ فروت با پزشک خود مشورت کنید.

سرکه، اما نه هر سرکه ای!

اگر می خواهید زودتر از شر چربی پهلوها خلاص شوید به سراغ سرکه سیب بروید. سرکه بالزامیک برای این کار مناسب نیست. چون اگرچه بسیار خوشمزه است اما حاوی کالری بیشتری است. سرکه سیب حاوی ترکیب فوق العاده ای است که خواص بی نظیری دارد. بررسی هایی در دانشگاه واشنگتن انجام شده است که نشان می دهد گنجاندن سرکه سیب در برنامه غذایی باعث کاهش چربی های دور شکمی می شود. سرکه سیب همچنین باعث کاهش کلسترول بد خون می شود و خطر مسدود شدن عروق را

کاهش می دهد. این نوع سرکه عروق بسته شده را نیز باز کرده و از غدد لنفاًتیک مراقبت می کند.

فلفل

همچنان تاکید داریم که راز تناسب اندام در داشتن رژیم متعادل و سالم و پرهیز از بی تحرکی نهفته است. مصرف فلفل نیز برای افرادی که می خواهند چربی پهلوها را آب کنند می تواند مفید باشد. فلفل تند به دلیل دارا بودن ترکیبی به نام کاپسایسین به آب شدن چربی ها کمک می کند. این ترکیب موجود در فلفل باعث طعم تند آن می شود که مورد پسند خیلی از افراد است. کاپسایسین باعث افزایش سرعت سوخت و ساز بدن شده و اشتها را کاهش می دهد. نتایج پژوهشی که در Journal of Proteome Research به چاپ رسیده است، نشان می دهد این ترکیب برخی از پروتئین هایی را که قادر به تجزیه چربی ها هستند تحریک کرده و مانع از تجمع بیش از اندازه آن ها در نواحی مانند پهلوها می شود. اگر معده تان مشکلی ندارد و به غذاهای تند علاقه دارید حتماً از فلفل در تهیه غذاهایتان استفاده کنید و چربی ها را آتش بزنید.

حرف آخر

یادتان باشد هدف از معرفی این مواد غذایی تشویق به مصرف بی رویه آن ها نیست. برای کاهش چربی پهلوها لازم نیست روزی چندین عدد نارنج، چندین لیوان قهوه یا نیم کیلو فلفل تند بخورید. چون زیاده روی در مصرف هر ماده غذایی بدون شک آسیب رسان خواهد بود. کافی است چربی، نمک و میزان قند رژیم غذایی تان را کاهش دهید و این مواد غذایی را نیز در رژیمتان بگنجانید. از طرف دیگر بی تحرکی را کنار بگذارید و ورزش کنید.