

مواد غذایی موثر برای از بین بردن چربی‌ها شکم



متخصصان تغذیه در خصوص کاهش وزن و از بین بردن چربی‌های اضافی شکم نکاتی را بیان کردند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از اسپوتنیک، متخصصان تغذیه در انگلیس اعلام کردند که چند ماده غذایی می‌تواند به از بین بردن چربی شکم کمک کند.

به گفته این متخصصان، برای کاهش وزن، باید غذاهایی با پروتئین بالا استفاده کرد. متخصصان در ابتدا خوردن ماهی (ماهی تن) را توصیه می‌کنند، زیرا در میان سایر ماهی‌ها کم چرب است.

کارشناسان تغذیه همچنین توصیه می‌کنند که تخم مرغ هم باید به رژیم غذایی اضافه شود. به گفته آن‌ها افرادی که از تخم مرغ به عنوان صبحانه استفاده می‌کنند، می‌توانند ۶۵ درصد بیشتر از کسانی که صبحانه کربوهیدرات دار با همان کالری می‌خورند، وزن کم کنند.



این کارشناسان می‌گویند، میوه‌هایی مانند توت فرنگی، تمشک و بلوبری باید در رژیم غذایی شما وجود داشته باشند زیرا منبع بسیار خوبی برای فیبر هستند، هضم غذا را بهبود بخشیده و به رفع نفخ شکم کمک می‌کنند.

کارشناسان همچنین مصرف هندوانه را توصیه می‌کنند. این میوه سرشار از لیکوپن است که باعث افزایش سطح آرژنین و اسید آمینه‌ای می‌شود که توانایی بدن در چربی سوزی را بهبود می‌بخشد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت