

غذاهای چربی سوز کدام هستند و چگونه به کاهش وزن شما کمک می‌کنند؟



هیچ راه جادویی برای کاهش وزن وجود ندارد اما علاوه بر ورزش و رژیم غذایی، غذاهای چربی سوز هم توانایی سوزاندن چربی‌هایی را دارند که فکر می‌کنید نمی‌توانید از شر آنها خلاص شوید. غذاهای چربی سوز جزو غذاهای معمول در زندگی ما هستند اما یا مورد بی توجهی قرار گرفته‌اند یا همیشه از آنها استفاده نمی‌شود.

غذاهای چربی سوز: شیر، ماست و پنیر
راز چربی سوزی: کلسیم

باورهای غلط زیادی در مورد لبنیات وجود دارد اما آنها چربی سوز هستند، شیر واقعا برای بدن خوب است و همینطور هم ماست و پنیر. مروری بر بیش از ۹۰ مطالعه که در مجله تغذیه ارائه شده، نشان دهنده ارتباط شدید میان جذب کلسیم بالا و بهبود ترکیب بدن وجود دارد. محققان دیگری که ۱۴ آزمایش بالینی را بصورت تصادفی بررسی کردند، متوجه شدند افرادی که بیشتر لبنیات مصرف کردند با کاهش وزن ۱/۶ پوندی کاهش بیشتری در توده چربی نسبت به آنهایی داشتند که لبنیات چندانی مصرف نکرده بودند. این احتمالا به دلیل این است که کلسیم موجود در شیر سطح یک ویتامین را که باعث تحریک رشد سلولهای چربی میشود، کاهش میدهد که همین کاهش وزن را آسانتر میکند.

غذاهای چربی سوز: جو و جودوسر

راز چربی سوزی: فیبر

جازه دهید یکبار و برای همیشه این مساله را حل کنیم. تا زمانی که شما انواع مناسب کربوهیدرات را بخورید، برای شما مفید است. در حقیقت آنها یکی از غذاهای چربی سوز هستند که شما باید به بشقاب غذایتان اضافه کنید. به گفته یک مطالعه در مجله آمریکایی تغذیه بالینی، به جای برنج سفید از جو به عنوان کنار غذای ناهارتان استفاده کنید و در اینصورت شما می‌توانید آن چربی‌های خطرناک شکمی را بیرون بریزید. خوردن غلات کامل شما را سیر نگه دارد و از پرخوری جلوگیری می‌کند. به خصوص جو معروف است به اینکه افزایش قند خون را به آرامی انجام می‌دهد بنابراین شما می‌توانید از ازدیاد یکباره قند و گرسنگی زودرس پس از غذا جلوگیری کنید.

غذاهای چربی سوز: چای سبز

کمک به کاهش وزن تنها یکی از مزایای سلامتی چای سبز است. دکتر کوین ماکی نویسنده تحقیق مجله تغذیه می‌گوید: کاتچین‌ها متابولیسم و سرعت آن را افزایش می‌دهند که باعث سوختن چربی کبد می‌شود، که تیم تحقیقاتی پی برد که نوشیدن چای سبز ممکن است مستقیماً چربی شکمی را هدف قرار دهد. برای استفاده از این مزیت، چهار تا شش فنجان چای سبز کافئین دار در روز بنوشید و حداقل ۱۸۰ دقیقه در هر هفته ورزش کنید. اگر مقداری آب لیمو به چایتان اضافه کنید، خواص بهداشتی آن را بیشتر خواهد کرد. (همراهی شدن اینها با هم باعث می‌شود کاتچین‌ها بیشتر جذب سیستم ما شوند).

غذاهای چربی سوز: تخم مرغ

راز چربی سوزی: پروتئین‌راز چربی سوزی: کاتچین

پروتئین به چندین روش به کاهش وزن کمک می‌کند. نخست اینکه بدن شما از انرژی بیشتری برای تجزیه غذاهای پروتئینی نسبت به غذاهای دیگر، استفاده می‌کند. پروتئین همچنین به شما کمک می‌کند تا توده عضلانی خود را بکار بگیرید به طوری که وزن کم می‌کنید و از آنجایی که عضله کالری بیشتری از چربی می‌سوزاند، شما می‌خواهید تا آنجا که می‌توانید آن را حفظ کنید. دونالد کیم پژوهشگر تغذیه می‌گوید: در نهایت پروتئین گرسنگی را بهتر از کربوهیدرات‌ها تعدیل می‌کند، علاوه بر آن کاهش کربوهیدرات‌ها نیز به پروتئین برای کاهش وزن کمک می‌کند.

غذاهای چربی سوز: گردو و بادام

تحقیقات بسیار نشان می‌دهند که آجیل یکی از بهترین مبارزان با

بیماری در قفسه مواد غذایی شما هستند و همچنین به عنوان یکی از غذاهای چربی سوزی شناخته میشوند که باید به رژیم غذایی شما اضافه شوند. این مواد غذایی علاوه بر دارا بودن فیبر، پروتئین، دارای چربی خوب هستند که ممکن است حساسیت بدن به انسولین را افزایش دهد و به کاهش وزن کمک کنند. گردو یکی از بهترین منابع اسیدهای چرب امگا ۳ است و بادام به خاطر کلسیم برای استخوان سازی مفید است. راز چربی سوزی: چربی‌های خوب

غذاهای چربی سوز: تخم کتان

این غذاهای چربی سوز درخشان یک سلاح مخفی کاهش وزن را با خود دارند: لیگنان‌ها. این ترکیبات شبه استروژنی همچنین تخم کتان را به یکی از غذاهای فوق العاده تبدیل می‌کند که همه زنها برای رژیم غذایی‌شان نیاز دارند. بر اساس یک مطالعه در مجله تغذیه بریتانیا، مصرف لیگنان‌ها در زنان یائسه همراه با شاخصهای چربی بدن و شاخص توده بدنی همراه بود. سعی کنید تخم کتان را آسیاب کنید و یک قاشق غذاخوری به غلات، ماست یا سس سالاد روزمره اضافه کنید.

راز چربی سوزی: لیگنان