

۱۱ ماده غذایی برای کاهش سریع و آسان وزن

اضافه وزن همواره معضلی برای بسیاری از مردم بوده است. راه های زیادی برای کاهش وزن وجود دارد، اما اگر بدانید بدون کم کردن مقدار وعده های غذایی هم می توانید با سرعت و راحتی بیشتری، به کاهش وزن خود کمک کنید، مطمئناً دیگر گرسنگی های بی مورد را تحمل نمی کنید. در ادامه مطلب غذاها و سبزیجات خوشمزه و خوش رنگی را به شما معرفی می کنیم تا بدون محدودیت در خوردن و نگرانی از افزایش وزن، آنها را جایگزین غذاهای دیگر نمایید.

• ماست

ماست از غنی ترین محصولاتی است که از لبنیات به دست می آید. این محصول سبک سرشار از کلسیم است که همین مورد باعث می شود علاوه بر جذب سریع منجر به کاهش سرعت در اضافه وزن می شود.

• تخم مرغ

اگر به فکر یه صبحانه ی سبک و چربی سوز هستید، بهتر است به جای خوردن پن کیک، تخم مرغ بخورید. طبق مطالعات انجام شده خوردن تخم مرغ به هنگام صبحانه منجر به گرسنگی دیر هنگام می شود و زمان بین صبحانه و وعده های بعدی را افزایش می دهد.

• پسته

ممکن است تصور کنید که تنقلات عامل چاقی هستند، اما پسته از این قاعده مستثناست. البته اکثر آجیل ها، همانند پسته مقادیر زیادی فیبر و پروتئین ها سیرکننده دارد، که در علاوه بر تامین نیازهای بدن، منجر به کم اشتهایی می شود.

• گریپ فروت

در میان تمامی خوردنی ها، گریپ فروت یکی از مشهورترین میوه هایی است که منجر کاهش وزن می شود. البته تاثیر این میوه بر روی کم کردن وزن، در تحقیقات علمی هم به اثبات رسیده است. افرادی که وعده غذایی خود را با نیمی از یک گریپ فروت شروع می کنند، به مراتب بهتر و بیشتر از سایرین وزن کم می کنند.

• آووکادو

این میوه که طعمی شبیه سرشیر دارد، می تواند همانند یک کمر بند لاغری دور کمر شما را کوچک کند. تحقیقات ثابت کرده که این میوه حاوی یک چربی اشباع نشده است که منجر به ترشح هورمونی به نام لپتین در بدن می شود. به هنگام ترشح این هورمون، مغز تصور می کند که شما سیر شده اید و بنابراین از غذا خوردن دست می کشید.

• قارچ

قارچ، جایگزینی مناسب، خوشمزه و کم کالری برای گوشت است که می تواند تاثیر شایانی در کاهش وزن شما داشته باشد. در صورتی که بتوانید این غذا را در وعده های غذایی خود جایگزین گوشت نمایید، تقریباً در هر وعده غذایی حدود ۴۲۰ کالری اضافه را از بدن خود دور نگه داشته اید.

• روغن زیتون

استفاده از روغن زیتون در هنگام پخت برخی غذاها و آماده کردن سالادها، موثر در کم کردن وزن است. در روغن زیتون یک ترکیب اشباع نشده به نام اولئیک اسید وجود دارد که در صورتی که به همراه غذا خورده شود، طی یک عملیات

پیچیده‌ی شیمیایی، مغز شما را همانند آوکادو فریب می‌دهد. نهایتاً شما تصور می‌کنید که سیر شده‌اید و غذا خوردن را متوقف می‌کنید.

• غلات سبوس دار

برای مبارزه با شکم برآمده‌ی خود آماده‌اید؟ پس از این به بعد خوردن غلات معمولی را متوقف کرده و غلات سبوس دار را به جای آنها استفاده کنید. تحقیقات نشان داده خوردن غلات سبوس دار در کاهش سریع وزن بسیار تاثیر گذار عمل می‌کند. برنج، جو ی خرد شده، انواع حبوبات و غلات به همراه سبوس، نان گندم و حتی ماکارونی از جمله مواردی هستند که در این دسته قرار می‌گیرند.

• فلفل قرمز

اضافه کردن مقداری فلفل، نه تنها طعم غذای شما را بهبود می‌بخشد، بلکه منجر به تاثیر در عادت تغذیه و کاهش وزن شما نیز می‌شود. مقداری فلفل هندی و یا فلفل قرمز می‌تواند در انجام این امر موثر باشد. فلفل‌های قرمز ماده‌ای به نام کپسایسین را شامل می‌شوند که باعث کم اشتهايي و همچنين خوردن غذای کمتر می‌گردند. خوردن فلفل شیرین نیز می‌تواند تا حدی به این امر کمک کند.

• باقلا

باقلا سرشار از پروتئین و فلاونوئیدها است. در یک دوره مطالعاتی چهارده ساله مشخص شده که این دانه‌های سبز رنگ، آنتی‌اکسیدانی خاص در خود دارند که مانع از تجمع چربی و در نهایت اضافه وزن می‌شوند.

• برنج به همراه سبزیجات

برخی سبزیجات همانند کلم بروکلی، هویج، کلم پیچ و ... که حاوی مقادیر بالای فیبر هستند، مشخصاً منجر به کاهش جذب کالری اضافی برنج می‌شوند. اما این همه‌ی ماجرا نیست. بر طبق تحقیقات، اضافه کردن سبزیجات به برنج، منجر به تسهیل و تسریع تخلیه‌ی معده می‌شود. در نهایت، شما مدت زمان بیشتری احساس سیری می‌کنید. در یک مطالعه مشخص شده، افرادی که به هنگام نهار، به همراه برنج خود، سبزیجات بیشتری مصرف کرده‌اند، به هنگام شام، اشتهای کمتری داشته و کمتر غذا می‌خورند.