

مصرف این ۶ ماده غذایی اشتهای بیش از حد را کنترل می‌کند

6 شهریور 1402

اگر تاکنون راه‌های زیادی را برای کاهش وزن انتخاب کرده و موفق نبوده‌اید باید بدانید کربوهیدرات‌های پیچیده حاوی ۲ نوع ماده به نام‌های بتاگلوکان و اینولین هستند که برای رسیدن به هدف کاهش وزن به شما کمک خواهند کرد.

مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده باعث تولید بیشتر هورمون کنترل اشتها شده و به فرد احساس سیری طولانی مدت می‌دهد. همچنین مصرف این کربوهیدرات‌ها به سطوح پایین‌تر چربی‌های مضر و چربی احشایی که با خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و برخی از انواع سرطان‌ها مرتبط هستند، کمک می‌کند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با شش گزینه گیاهی که به آنها اشاره خواهیم کرد می‌توان به کنترل اشتهای بیش از حد کمک کرد:

مارچوبه: برخی غذاها در فرایند هضم تاثیر فراوانی دارند و مارچوبه یکی از این غذاهاست. این گیاه منبع اینولین؛ فیبر ویژه‌ای است که به افزایش باکتری‌های خوب روده کمک می‌کند و باعث هضم موثرتر غذاها می‌شود. مارچوبه باعث افزایش متابولیسم بدن شده و به عنوان یک چربی سوز، به لاغری شما کمک می‌کند. هر ۱۰۰ گرم مارچوبه فقط ۲۰ کیلوکالری انرژی دارد و بدین ترتیب یک جایگزین بسیار عالی برای میان وعده‌های پرکالری است.

موز: مصرف این میوه سرشار از پتاسیم و ویتامین ب ۶، باعث افزایش تولید سروتونین در مغز می‌شود. به طوری که مصرف آن با کاهش استرس و اضطراب رابطه دارد. اگرچه موز میزان کربوهیدرات یا قند بالایی دارد، اثر چندانی بر سطح قندخون بدن نمی‌گذارد.

پیاز: مصرف پیاز یک راه طبیعی برای کاهش وزن و چربی اضافی بدن است. پیاز حاوی اسانس‌های مختلف و مواد معدنی است، که به سرعت سوخت و ساز بدن را بالا برده و منجر به کاهش وزن طبیعی می‌شود. پیاز دارای آنتی اکسیدان‌ها و خواص ضد التهابی است که یکی از سلاح‌های عالی در برابر افزایش وزن است.



جو: این را بدانید که تنها دو وعده روزانه مصرف جو، کلسترول LDL یا مضر را تا بیش از ۵ درصد در عرض ۶ هفته کاهش می‌دهد. بتاگلوکان موجود در جو باعث دفع LDL از بدن می‌شود.

کنگر فرنگی: آرتیشو یا کنگر فرنگی، داروی لاغری است و کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند می‌توانند هر روز کنگر فرنگی بخورند. از تمام نقاط این گیاه می‌توان برای تهیه انواع سالادها و غذاها استفاده کرد. گیاه تازه را پس از تمیز کردن می‌توان منجمد کرد تا در فصول مختلف از آن استفاده شود.

قارچ: می‌توان با مصرف قارچ به جنگ با چربی‌های بدن رفت؛ البته مصرف قارچ سرخ شده از سوی متخصصان توصیه نمی‌شود. قارچ بخارپز یا کبابی شده در فر انتخاب مناسب‌تری است. توصیه می‌شود که در این رژیم وعده ناهار یا شام را به قارچ اختصاص دهید. البته می‌توانید صبحانه هم یک غذای ترکیبی مثل [املت قارچ](#) بخورید. قارچ حاوی بتا گلوکان است که برای تقویت سیستم ایمنی و افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها مهم و لازم است.