

# ۶ نوشیدنی خوشمزه خانگی که چربی‌های بدن را آب می‌کنند

آبمیوه‌ها می‌توانند راهی سریع برای کاهش وزن باشند. البته نه آبمیوه‌های خریداری‌شده در فروشگاه‌ها که اغلب مملو از شکر، طعم‌دهنده‌های مصنوعی و مواد نگه‌دارنده هستند. در ادامه به شما چند آبمیوه طبیعی برای کاهش وزن را معرفی خواهیم کرد.

## آب کرفس

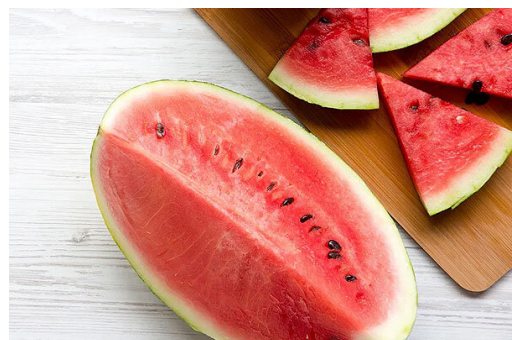
آب کرفس نه تنها کالری کمی دارد، بلکه بیش از ۹۵ درصد آن از آب تشکیل شده است. مطالعات نشان می‌دهد که انتخاب غذاها و نوشیدنی‌هایی با تراکم کالری کمتر می‌تواند برای کاهش وزن و کاهش چربی مفید باشد. آب کرفس همچنین منبع عالی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گیاهی مفید است که می‌تواند به کاهش [استرس](#) و مبارزه با التهاب کمک کند.

## آب چغندر

این آبمیوه حاوی ترکیبات مفیدی مانند نیترات‌های غذایی است. نیترات‌های غذایی می‌تواند به افزایش کارایی و استقامت عضلانی و همچنین کاهش سطح فشار خون با گشاد کردن رگ‌های خونی کمک کند. همچنین چغندر کامل کالری کمی دارد و سرشار از [فیبر](#) است که می‌تواند به تخلیه معده کمک کند و عاملی برای مدیریت وزن باشد.

## آب سبزیجات سبز

اسفناج، خیار، سیب سبز و کرفس دارای فیبر بالا، قند کم و آنتی‌اکسیدان‌های ضد التهابی هستند. به علاوه، این سبزیجات به راحتی با ذائقه چشایی شما سازگار می‌شوند.



## آب هندوانه

هندوانه علاوه بر کالری کم، منبعی عالی از ریزمغذی‌های مفید برای قلب مانند پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی، ویتامین‌های A و C است. همچنین آب موجود در آن باعث می‌شود برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. مصرف هندوانه به کاهش چربی شکم کمک می‌کند.

## آب هویج

آب هویج یک نوشیدنی غنی از مواد مغذی است که مقدار زیادی ویتامین A و سایر کاروتنوئیدهای سالم را در هر وعده به بدن می‌رساند. کاروتنوئید نوعی رنگدانه گیاهی است که در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود.

## آب سیب و کلم‌پیچ

آب کلم‌پیچ حدود ۲۱ گرم فیبر در هر فنجان دارد. مطالعات نشان داده است که این سبزی به تثبیت سطح قند خون بعد از غذا در انسان و حیوان کمک می‌کند. سیب هم سرشار از فیبر و انبوهی از مواد مغذی دیگر است.

تحقیقات نشان داده است که مصرف آن با افزایش کاهش وزن و بهبود کیفیت رژیم غذایی هم در کودکان و هم در بزرگسالان مرتبط است. برای تهیه آب سیب و کلم‌پیچ در خانه، کافی است یک مشت برگ کلم‌پیچ را با چند عدد سیب خرد شده مخلوط کنید. می‌توانید با افزودن مواد دیگری مانند کرفس، آب لیمو، زنجبیل یا هویج، طعم آن را بهتر کنید و فواید آن را افزایش دهید.