

مواد غذایی که به کاهش وزن کمک می‌کنند

23 دی 1402

زمانی که می‌خواهید وزن کم کنید، خوردن غذاهای سالم و ورزش منظم از جمله کارهای مهمی است که باید انجام دهید.

در یک رژیم غذایی سالم افراد می‌بایست مقدار کالری دریافتی از مواد خوراکی را متناسب با میزان فعالیت خود مصرف کنند.

خوردن یا آشامیدن بیش از نیاز بدن منجر به اضافه وزن خواهد شد زیرا انرژی که استفاده نشده به صورت چربی ذخیره می‌شود. از طرفی نیز در صورت کم خوردن یا آشامیدن، وزن افراد کاهش پیدا می‌کند که کاهش وزن زیادی نیز مشکلاتی را در پی خواهد داشت.

در همین حال، «هدر مانگیری»، متخصص تغذیه در این باره می‌گوید برخی غذاها می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند، زیرا به شما کمک می‌کنند احساس سیری طولانی‌تری داشته باشید و به کاهش هوس غذا خوردن کمک می‌کنند.

برخی غذاها نیز حتی متابولیسم شما را بالا می‌برند.

در ادامه به نقل از سایت تخصصی «وب ام دی» به توضیحی کوتاه درباره برخی از این مواد غذایی خواهیم پرداخت.

* لوبیا

لوبیا منبع عالی پروتئین است. لوبیا همچنین فیبر بالایی دارد و دیر هضم می‌شود. این بدان معناست که برای مدت طولانی‌تری احساس سیری می‌کنید که ممکن است شما را از خوردن غذای بیشتر باز دارد.

* سوپ

یک وعده غذایی را با یک کاسه سوپ شروع کنید چون در نهایت ممکن است کمتر غذا بخورید. در سوپ خود از خامه و کره استفاده نکنید.

* شکلات تلخ

بین وعده‌های غذایی خود به جای شکلات شیری، یک یا دو مربع کوچک شکلات تلخ مصرف کنید. مطالعات نشان داده است که شکلات تلخ به کاهش اشتها کمک می‌کند.

* سبزیجات پوره شده

همچنین می‌توانید سبزیجات بیشتری را به رژیم غذایی خود اضافه کنید و کالری مصرفی خود را به

طور همزمان کاهش دهید. داده‌های مطالعات نشان داده است که مصرف سبزیجات پوره شده کالری دریافتی ما را کاهش می‌دهند.

* آجیل

برای یک میان وعده عالی یک مشت کوچک از انواع آجیل مانند بادام، بادام زمینی، گردو و ... را مصرف کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که وقتی افراد آجیل می‌خورند، به طور خودکار در وعده‌های غذایی بعدی کمتر غذا می‌خورند.

* سیب



آب سیب و فراورده‌های آن را کنار بگذارید و به جای آن یک سیب با پوست انتخاب کنید. خوردن میوه کامل، اشتها را کم می‌کند در حالی که آب میوه‌ها و ... این کار را نمی‌کنند.

یکی از دلایل این است که میوه خام فیبر بیشتری دارد. به علاوه عمل جویدن، سیگنال‌هایی را به مغز شما می‌فرستد مبنی بر اینکه چیزی قابل توجه خورده‌اید.

* ماست

طعم ماستی که انتخاب می‌کنید، فرقی ندارد زیرا ماست می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. داده‌های یک مطالعه نشان داده که ماست با کاهش وزن ارتباط دارد.

* گریپ فروت

گریپ فروت هم واقعا می‌تواند به کاهش وزن کمک کند به خصوص اگر در معرض خطر ابتلا به دیابت هستید.

داده‌های مطالعات نشان داده است افرادی که قبل از هر وعده غذایی گریپ فروت می‌خورند، وزن کم کرده‌اند. نوشیدن آب گریپ فروت نیز نتایج مشابهی داشته است.

با این حال آب گریپ فروت هیچ خاصیت «چربی سوزی» ثابت شده‌ای ندارد. ممکن است فقط به

افراد کمک کرده باشد که احساس سیری کنند.

در همین حال، اگر از داروهای خاصی استفاده می کنید، نمی توانید گریپ فروت یا آب گریپ فروت بخورید، بنابراین برچسب روی تمام داروهای خود را بررسی کنید یا از داروساز یا پزشک خود در این مورد مشورت بگیرید.