

۴ غذای چربی سوز را بشناسید

غذاهای چربی سوز موثر می توانند هم در ایجاد تنوع غذایی به افراد کمک کنند و هم جای رژیم های سرسختانه کاهش وزن را تا حد بسیار زیادی بگیرند .
دغدغه این روزهای خیلی ها از جمله خانمهایی که هر شب کابوس چربی اضافه بدن رهایشان نمی کند، این است که چه نوع رژیمی می تواند به آنها در حل این مشکل کمک کند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شبکه خبر، شاید برای شما شنیدن یک واژه رژیم غذایی کاهش وزن معنای خاصی نداشته باشد، چرا که سختی هایی که این افراد در گرفتن این نوع رژیم ها متحمل می شوند برایتان غیرقابل تصور است، اما به واقع ماندگاری یک رژیم غذایی از جمله سخت ترین جای موضوع به شمار می رود. به همین علت استفاده از برخی غذاهای چربی سوز موثر می تواند هم در ایجاد تنوع غذایی به افراد کمک کند و هم جای رژیم های سرسختانه کاهش وزن را تا حد بسیار زیادی بگیرد.

***فلفل های تند چیلی:**

دیگر لازم نیست تنها به دید یک چاشنی تند به فلفل چیلی نگاه کنید، بلکه تحقیقات اخیر نشان داده است، کاپسین نام ترکیبی در داخل این ماده غذایی است که علاوه بر خاصیت آنتی اکسیدانی اش، تاثیر فوق العاده ای در کاهش حجم چربی در افراد چاق دارد. این ترکیب باعث افزایش سوخت و ساز در بدن می شود و در حقیقت احساس داغی در فرد، روشن شدن موتور سوخت و ساز بدن است که این گونه خود را به نمایش می گذارد.

***کلم بروکلی:**

این روزها در اکثر سالادها ردپایی از کلم بروکلی به چشم می خورد که نکته مثبتی در سفره های ما ایرانی ها محسوب می شود. کلم بروکلی بهتر است به شکل خام یا بخار پز مصرف شود. این ماده غذایی علاوه بر این که یک فیبر مناسب و حجیم به شمار می رود به عنوان یک سرکوبگر قدرتمند اشتها هم محسوب می شود که بهتر است قبل از وعده غذایی نهار و شام حداقل ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم آن با آب لیمو میل شود (به شکل سالاد برای یک فرد متوسط الجثه.)

*گوشت بوقلمون:

بر خلاف تصورات عامه مردم، گوشت بوقلمون به عنوان یکی از سالم ترین گوشت های حال حاضر در بازار ایران محسوب می شود که گوشتی کاملا فاقد چربی است (در حد بسیار جزئی چربی دارد). فقط مراقب باشید در خرید این نوع پرنده موارد لاغر آن را خریداری کنید و ابتدا پوست آن را به طور کامل بکنید و سپس تنها گوشت آن را به فرم کبابی یا آب پز میل کنید. در هفته تا ۲ وعده گوشت بوقلمون به اندازه هر بار ۱۵۰ تا ۲۵۰ گرم برای یک فرد متوسط الجثه کافی است تا هم حجم پروتئین مورد نیاز فرد را تامین کند و هم خاصیت کاهنده چربی در بدن ایفا کند.

*لبنیات:

از لبنیات کم چرب هرگز غافل نشوید. در این بین ماست کم چرب و دوغ بدون گاز البته خانگی از بهترین نمونه ها به شمار می رود. حداقل در روز یک وعده ماست کم چرب معادل ۱۰۰ گرم ماست را در وعده غذایی خود مخصوصا شام قرار دهید تا هم خوابی راحت و آسوده داشته باشید و هم از خاصیت چربی سوزی لبنیات بهره کافی ببرید.