



## این مواد غذایی سریع وزن تان را کاهش می دهند

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 علاوه بر جذب سریع، منجر به کاهش سرعت در اضافه وزن می شود.

### تخم مرغ

اگر به فکر به 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 سب صبحانه و وعده های بعدی را افزایش می دهد.

### پیسته

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

### گریب فروت

در میان تمامی خوردنی ها، گریب 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 گریب فروت شروع می کنند، به مراتب بهتر و بیشتر از سایرین وزن کم می کنند.

## آووکادو

این میوه که طعمی شیشه سرشیر دارد، می‌تواند 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 می‌شود. به هنگام ترشح این هورمون، مغز تصور می‌کند که شما سیر شده اید و بنابراین از غذا خوردن دست می‌کشید.

## قارچ

قارچ، جایگزینی مناسب، خوشمزه و کم‌کالری برای گوشت است که می‌تواند تاثیر شایانی در کاهش وزن شما داشته باشد. در صورتی که بتوانید این غذا را در وعده‌های 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، در کم کردن وزن موثر 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 آووکادو فریب می‌دهد. نهایتاً شما تصور می‌کنید که سیر شده‌اید و غذا خوردن را متوقف می‌کنید.

## غلات سیوس‌دار

پس از این به بعد خوردن غلات معمولی را متوقف کرده و غلات سیوس‌دار را به جای آنها استفاده کنید. تحقیقات نشان داده خوردن غلات سیوس‌دار در کاهش سریع وزن بسیار تاثیر گذار عمل می‌کند. برنج، جوی خرد شده، انواع حبوبات و غلات به همراه سیوس، 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 اشتهاپی و همچنین خوردن غذای کمتر می‌گردند. خوردن فلفل شیرین نیز می‌تواند تا حدی به این امر کمک کند.

## 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 بیج و هک‌ه حاوی مقادیر بالای فیبر هستند، مشخصاً منجر به کاهش جذب کالری اضافی برنج می‌شوند. اما این همه ی ماجرا نیست. بر طبق تحقیقات، اضافه کردن سبزیجات به برنج، منجر به تسهیل و تسریع تخلیه ی معده می‌شود. در نهایت، شما مدت زمان بیشتری احساس سیری می‌کنید. در یک مطالعه مشخص شده، افرادی که به هنگام زهار، به همراه برنج خود، سبزیجات بیشتری مصرف کرده‌اند، به هنگام شام، اشتها ی کمتری داشته و کمتر غذا می‌خورند.