

بهترین غذاهای تابستانی برای کاهش وزن

سبک شدن! این همه آن چیزی است که در مورد تابستان وجود دارد، اما برخلاف انتظار، به خصوص با وجود همه باریکیوها، پیکنیک، و مهمانی‌ها احتمالی، کم کردن لایه‌های لباس می‌تواند راحت‌تر از کم کردن غذاهای لذیذ (غذاهایی که معمولاً قند و کربوهیدرات بالا نیز دارند) باش. بنابراین ما بهترین غذاهای فصل تابستان را که شما را بدون تغییر وزن‌تان سیر می‌کند، جمع‌آوری کردیم. به عبارت دیگر، شما می‌توانید بخورید و هنوز هم وزن کم کنید.

کدام مواد غذایی به ما در کاهش وزن کمک می‌کنند؟



. گوجه فرنگی

آه، گوجه فرنگی، آن گوی قرمز آبدار تابستانی که بهترین دوست ماست، گوجه فرنگی‌ها مخازنی از آنتی‌اکسیدان‌های بسته‌بندی شده هستند که می‌توانند شما را با طراوت نگه دارند، گوجه فرنگی غنی‌ترین منبع لیکوپن و یک آنتی‌اکسیدان قوی است که می‌تواند التهاب در بدن را کاهش دهد و به نوبه خود به کنترل سطوح لپتین کمک کند. لپتین یک هورمون تنظیم اشتها است که می‌تواند اشتها را کم کند. به علاوه آنها کم

کالری (یک گوجه فرنگی متوسط فقط 22 کالری دارد) و سرشار از ویتامین C هستند، ویتامین C یک آنتی اکسیدان مربوط به افزایش سوزاندن چربی به خصوص در ورزش است. گوجه فرنگی های ارگانیک را انتخاب کنید؛ یک مطالعه نشان داد که گوجه فرنگی ارگانیک دارای 55 درصد بیشتر ویتامین C است.



. توت ها

شما می دانید تابستان زمانی است که بازارهای میوه فروشی سرشار از انواع توت ها شود، اما این طعم لذتبخش فقط یک ضیافت برای حس چشایی شما نیست. در یک مطالعه، محققان دانشگاه هاروارد دریافتند که خوردن انواع توت ها، به لطف بار گلیسمی پایین آن ها (میزان گلوکز کم) ، که به معنی نفوذ قند کمتر به خون برای فرونشاندن گرسنگی است، می تواند شما را از افزایش وزن حفاظت کند. انواع توت ها همچنین فیبر دارند؛ همه تمشک ها دارای 8 گرم فیبر در هر پیمانه هستند، که می تواند با احساس سیری طولانی تر در کم کردن وزن به شما کمک کند. آنها همچنین می توانند برای دستیابی به شکم صافتر و تناسب اندام به کار روند.



. میگو

85 گرم میگو حاوی 101 کالری و تنها 1 گرم چربی، در عین حال حاوی 19 گرم پروتئین است، که شما را سیر می‌کند، بنابراین شما بعد از آن کمتر غذا می‌خورید. آنها همچنین منبع خوبی از سلنیوم و ویتامین B سرشار از انرژی هستند. فقط مطمئن شوید که انواع سرخ شده در کره و سرخ شده در روغن فراوان به نفع سرخ کردن با روغن کم، انواع بو داده، آب پز و کبابی کنار روند (میگو را با کره و روغن فراوان سرخ نکنید). (به عنوان تمیزترین، سالم‌ترین میگو که سازگار با محیط زیست نیز است، میگو پرورشی (سالم‌ترین اما سخت پیدا می‌شود) یا میگو وحشی را انتخاب کنید.



• اسفناج

یک دلیل وجود دارد که اسفناج را در لیست بسیاری از غذاهای مفید و سرشار از مواد مغذی قرار می‌دهد: برگ سبز اسفناج سرشار از ویتامین A ، ویتامین C ، آهن و فولات است و فقط 7 کالری در هر پیمانه دارد و عملاً بدون کالری است. و آن یک سلاح مخفی‌تر در آستین خود دارد: که می‌تواند اشتها را کاهش دهد. یک مطالعه منتشر شده در مجله اشتها ، یافته اند که مصرف روزانه یک نوشیدنی عصاره اسفناج حاوی غشاء برگ به نام تیلاکوئیدها کاهش وزن را 45٪ افزایش و میل شدید به غذا را 95٪ کاهش می‌دهد. پس سریع یک اسموتی سبز تهیه کنید یا آن را به یک ساندویچ یا همبرگر خوشمزه اضافه کنید.



• هندوانه

صدای خوردن هندوانه در یک روز گرم یک آیین تابستانی است. طعم شیرین آن می‌تواند حس چشایی شما را فریب دهد تا اشتهای شما به دسر کم شود، پس به جای خواستن، یک تکه کیک، که شما با آن صدها کالری را ذخیره خواهید کرد. خوردن یک قطعه هندوانه را جایگزین کنید. مزده بزرگ: از آنجا که هندوانه 92٪ آب است، می‌تواند گرسنگی مربوط به کم شدن آب بدن را دفع کند.



. کدو سبز

از سالاد ماکارونی فراتر بروید: کدو سبز می‌تواند جانشینی برای چیزهای با کربوهیدرات بالا در مسیر کالری کمتر باشد. با جایگزینی 1 پیمانه ماکارونی با کدو شما 200 کالری صرفه‌جویی می‌کنید، به علاوه کدوی تابستان سرشار از پتاسیم است که از نفخ جلوگیری می‌کند. رنده، پوست‌کن سبزیجات یا رشته ساز در یک چشم بر هم زدن کدوی سبز را به رشته‌هایی تبدیل می‌کند و سپس شما می‌توانید آنها را با گوجه فرنگی یا سس- لیمو بدون نیاز به پخت و پز مخلوط کنید!



• چای سبز سرد (با نعناع)

چای سبز سرد، قند را نگه می‌دارد، می‌تواند بهترین دوست جدید شما باشد. مطالعات نشان می‌دهد که یک ترکیب موجود در چای سبز، اپی‌گالوکتشین 3-گالات (EGCG)، با افزایش سوخت و ساز چربی، کنترل اشتها و کاهش وزن مرتبط است. اضافه کردن نعناع تازه به دمنوش خانگی‌تان یک راه بدون کالری برای افزودن عطر و طعم است، به علاوه تحقیقات می‌گوید که می‌تواند به عنوان یک مهار کننده‌ی طبیعی اشتها نیز عمل می‌کنند. یک مطالعه نشان داد که بوییدن روزانه ترکیبات نعنائی به معنای مصرف 1800 کالری کمتر در یک هفته است.



• ماست یونانی

درد گرسنگی ، از بین می‌رود! با جایگزین کردن مایونز با ماست یونانی در سیب زمینی و سالاد ماکارونی، نه تنها شما کالری ذخیره می‌کنید-370 کالری در هر 1/2 پیمانه- شما دوز بالایی پروتئین سیر کننده دریافت می‌کنید. فقط 1 پیمانه ماست یونانی دارای 23 گرم پروتئین است، که مطالعات می‌گویند می‌تواند گرسنگی را دفع کند و به شما احساس سیری بدهد. همچنین می‌تواند پارفه، اسموتی‌ها، چاشنی‌ها و حتی دسرها را غنی کند.

PERFECT INFORMATION