

چند ترکیب غذایی فوق العاده برای چربی سوزی

علاوه بر ورزش، ترکیب برخی مواد غذایی نیز در کاهش وزن بسیار مؤثر است زیرا سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از روزنامه خراسان، در این مطلب به نقل از سایت به چند ترکیب غذایی چربی سوز اشاره شده است.

ذرت و لوبیا

بر اساس مطالعات اخیر، چهار وعده پروتئین و حبوبات غنی از فیبر در هفته به کاهش وزن و لاغر شدن اندامها کمک می‌کند.

قهوه و پودردارچین

دارچین به‌عنوان ماده غذایی بدون کالری شناخته شده است و در صورت ترکیب شدن با قهوه تاثیر بیشتری در کاهش وزن دارد.

فلفل قرمز و مرغ

با ترکیب کردن این دو می‌توانید حرارت بدن را بالا ببرید. مرغ یک غذای غنی از پروتئین است که می‌تواند احساس سیری ایجاد کند و هنگامی که با فلفل قرمز ترکیب می‌شود، به کاهش وزن کمک کند. به گفته محققان، فلفل تند به طور مؤثر چربی شکم را که سخت آب می‌شود، می‌سوزاند.

سیب‌زمینی و فلفل

بر اساس مطالعات، گفته می‌شود که سیب زمینی غنی از فیبر است و احساس سیری بیشتری ایجاد می‌کند و در صورت ترکیب شدن با فلفل قرمز باعث لاغری می‌شود. پیپرین، ترکیب قدرتمند موجود در فلفل، در سوزاندن چربی دور کمر و همچنین کاهش میزان کلسترول بسیار مؤثر است.

سیر و ماهی

اسید چرب امگا ۳ موجود در ماهی، میزان تری گلیسیرید خون را کاهش می‌دهد. ترکیب سیر و ماهی می‌تواند به افزایش سوخت و ساز و سوزاندن سلول‌های چربی اضافی به بدن کمک کند.

شکلات تلخ و سیب

این دو ماده در کاهش چربی دور کمر بسیار مؤثر است.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در پودر کاکائو، چربی‌های اضافی در بدن را می‌سوزاند و میزان قند خون را کاهش می‌دهد.