

## ۱۰ خوراکی برای کاهش وزن

کاهش وزن مسئله‌ای است که در عصر حاضر بسیاری از افراد در پی آن هستند و دلیل اصلی این موضوع توجه ویژه به تناسب‌اندام و همچنین بیماری‌های ناشی از اضافه‌وزن است. در واقع اضافه‌مشکلی است که به دلایل مختلفی در جامعه بشری گسترش یافته و تقریباً از هر سه نفر یک نفر از آن‌ها به اضافه‌وزن دچار است. این معضل به دلایل مختلفی در افراد بروز می‌کند که مهم‌ترین علت‌های آن عبارت‌اند از: ۱- مصرف غذاهای ناسالم مثل غذای فوری ۲- مشکلات مربوط به غده تیروئید ۳- استرس، افسردگی و اختلالات عصبی ۴- خواب ناکافی ۵- کم‌تحرکی کاهش وزن هدفی است که به شیوه‌های مختلفی می‌توان به آن دست‌یافت و مهم‌ترین نکته در انجام این کار، داشتن برنامه‌ریزی و پشتکار مناسب است. برای مثال اگر شما به اضافه‌وزن دچار هستید می‌بایستی یک برنامه اصولی تهیه کرده و به صورت منظم آن را اجرا کنید. گاهی مشاهده شده که اختلال در برنامه‌های کاهش وزن تأثیرات منفی داشته و حتی باعث افزایش وزن افراد نیز شده است. کاهش وزن امروزه با استفاده از رژیم‌های غذایی سخت و یا گاه داروهای شیمیایی انجام می‌شود که هر دو این روش دارای عوارض متعددی هستند که بعضی از آن‌ها سلامتی کلی افراد را با خطر مواجه می‌کنند. در این بین روش‌های خانگی و بی‌خطری وجود دارند که با استفاده می‌توان نسبت به کاهش وزن اصولی اقدام کرد. در ادامه ۱۰ راه برای کاهش وزن ارائه می‌شود.



## ۱۰ خوراکی برای کاهش وزن سریع

### مصرف آب زیاد راهی برای کاهش وزن

کاهش وزن مسئله مهمی است که با بعضی شیوه‌های سالم، آسان و کم‌خطر می‌توان آن را انجام داد. یکی از این شیوه‌ها مصرف آب زیاد است. بعضی از افراد عادت دارند پس از ورزش کردن و یا در حین مصرف غذا از نوشیدنی‌هایی مثل آبمیوه و یا نوشابه استفاده کنند. این موارد تأثیر قابل‌توجهی در افزایش وزن دارند و اگر افراد پس از ورزش کردن این نوشیدنی‌ها را مصرف کنند، زحمت چندساعته خود را برای کاهش وزن هدر داده‌اند. در واقع این محصولات دارای

کربوهیدرات‌ها و به عبارت دیگر کالری بالایی هستند که می‌توانند به افزایش وزن کمک کنند. برای جلوگیری از این موضوع و کاهش وزن توصیه می‌شود از آب به جای این محصولات استفاده شود. آب هیچ‌گونه کالری و کربوهیدراتی ندارد و در نتیجه می‌تواند با افزایش سوخت‌وساز بدن تکرر ادرار را در پی داشته باشد و این موضوع تأثیر فراوان و مؤثری بر کاهش وزن افراد دارد.

## با مصرف سبزی‌ها به لاغر کردن خود کمک کنید

کاهش وزن با ترفندهای کم‌خطر و البته زودبازده از جمله روش‌هایی هستند که بسیاری از افراد تمایل دارند آن‌ها را تجربه کنند و پزشکان نیز همیشه توصیه می‌کنند افراد از روش‌های کم‌خطر برای کاهش وزن استفاده کنند. کاهش وزن با سبزیجات یکی دیگر از روش‌های بی‌خطری است که با استفاده از آن می‌توان وزن خود را به میزان ایده آل و مناسب رساند. به‌طور کلی اکثر سبزیجات از کربوهیدرات‌های پیچیده‌ای تشکیل شده‌اند که نیاز به زمان هضم بالایی دارند و این خصوصیت احساس سیری را برای افراد به مدت‌های طولانی‌تری ایجاد کرده و به کاهش وزن مناسب آن‌ها کمک می‌کند. همچنین یکی دیگر از تأثیرات مهم سبزیجات کمک به افزایش ادرار است. افزایش ادرار یکی از راه‌های کاهش وزن است و افراد می‌توانند با مصرف سبزیجات مختلف، به خروج آب اضافی و موادی که باعث اضافه‌وزن می‌شوند، از بدن خود کمک کنند.



## با مصرف برنج قهوه‌ای به صورت معجزه‌آسایی کاهش وزن را تجربه کنید

کاهش وزن اتفاق خوشایندی است که می‌توان به کمک برنج قهوه‌ای به آن دست یافت. برنج یکی از غلات کامل است که در پوسته آن انواع ویتامین‌های موردنیاز بدن وجود دارند. این پوسته به دلیل تهیه برنج سفید از آن جدا می‌شود و برنج سفیدی که ما مصرف می‌کنیم بسیاری از خواص اصلی خود را از دست می‌دهد. کشاورزان برای جلوگیری از این مشکل با بخار دادن برنج در حالت شلتوک، ویتامین‌ها و مواد موجود در پوسته برنج را به دانه آن منتقل می‌کنند و به همین دلیل دانه سفید برنج، رنگی قهوه‌ای به خود می‌گیرد و به همین دلیل به آن برنج قهوه‌ای می‌گویند. کاهش وزن با مصرف منظم و روزانه برنج قهوه‌ای در ارتباط است. در برنج قهوه‌ای مقدار قابل‌توجهی منگنز وجود دارد که این ماده به دریافت انرژی از پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و سنتز چربی‌ها کمک می‌کند و سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد. در نتیجه می‌توان با مصرف منظم این محصول از تجمع چربی‌های اضافه در بدن جلوگیری کرد. کاهش وزن با برنج قهوه‌ای به دلیل فیبر بالای آن تأثیرگذار است. فیبر بالای موجود در برنج قهوه‌ای احساس سیری را در افراد ایجاد کرده و باعث دریافت کالری کمتر و در نتیجه کاهش وزن خواهد شد. کاهش وزن با مصرف برنج قهوه‌ای یک معجزه است. توصیه می‌شود برای کسب نتیجه مطلوب به صورت روزانه این محصول را استفاده کنید. برای این کار می‌توانید برنج قهوه‌ای را مانند برنج سفید پخته و مصرف کنید. امروزه برنج قهوه‌ای به صورت‌های مختلفی به بازار عرضه می‌شود و توصیه بر این است آن را از برندهای معتبر خریداری کنید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد لاغری با برنج قهوه‌ای به مطلب زیر مراجعه کنید

### [لاغری با برنج قهوه‌ای](#)

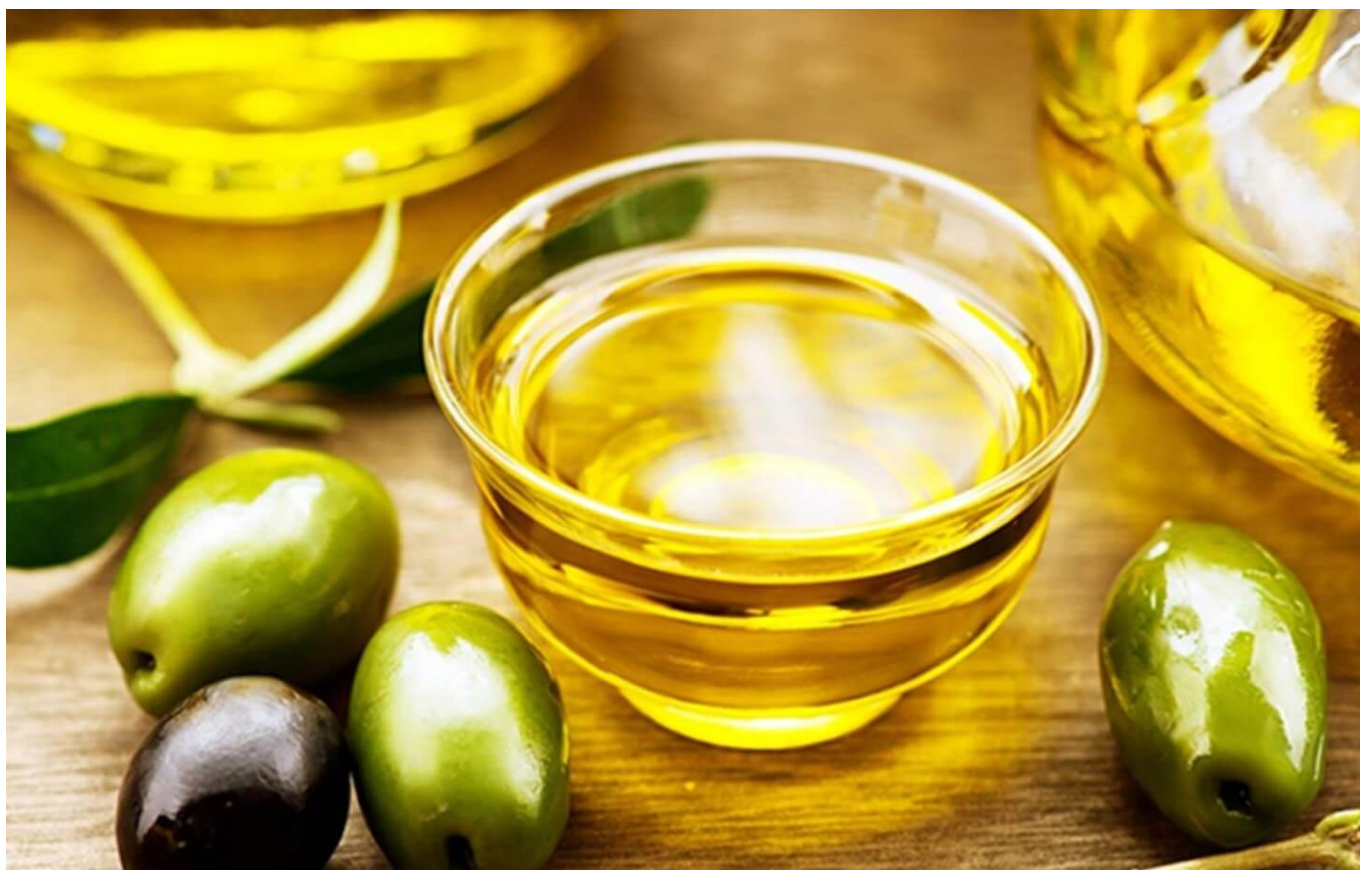
## مصرف قهوه سبز یکی از راه‌های مناسب برای کاهش وزن اصولی

کاهش وزن با استفاده از مواد طبیعی یکی از بهترین راه‌هایی است که با استفاده از آن می‌توان به وزنی مناسب و ایده آل رسید. یکی از این مواد مهم که نقش مؤثری در کاهش افراد دارد، قهوه سبز است. قهوه سبز به دلیل داشتن کافئین بالا متابولیسم بدن را به میزان ۳ الی ۱۱ درصد افزایش می‌دهد و این اتفاق نقش مؤثری در کاهش وزن افراد دارد. همچنین در درون قهوه سبز میزان قابل‌توجهی کلروژنیک اسید وجود دارد که این ماده نیز به کاهش وزن افراد کمک شایانی می‌کند. در واقع روش تأثیر این ماده با ایجاد اختلال در جذب کربوهیدرات‌های مضر صورت می‌گیرد و در نتیجه با جذب کمتر آن‌ها، لاغری و تناسب‌اندام در افراد ایجاد می‌شود. کاهش وزن با استفاده از قهوه سبز موردی است که باید در آن اعتدال را رعایت کرد تا دچار عوارض ناخواسته این محصول نشویم به همین دلیل بهتر است بیش از سه بار از این محصول در طول روز استفاده نشود. برای کسب نتیجه بهتر نیز توصیه می‌شود ۱۵ دقیقه قبل از صبحانه، نهار و شام از این محصول استفاده شود.

### غذای فوری را از سبد غذایی خود حذف کنید

کاهش وزن مسئله مهمی است که قطعاً برای انجام آن باید به یک سری نکات مهم توجه کرد و از مصرف بعضی غذاهای

به ظاهر خوشایند جلوگیری کرد. یکی از دلایل اصلی چاقی که همواره توسط سازمان‌های جهانی و محققان این حوزه به آن تأکید فراوان می‌شود، مصرف غذای فوری است. در واقع غذای فوری ضررها و مشکلات متعددی را برای سلامتی ایجاد می‌کنند که چاقی و اضافه‌وزن یکی از آن‌ها هست. بر طبق تحقیقات گسترده‌ای که در این حوزه صورت گرفته مشخص شده که مصرف این غذاها می‌تواند مقدار زیادی سدیم، کربوهیدرات و چربی‌ها را به بدن تزریق کند و این مواد تأثیرات بسیار زیادی بر چاقی دارند. همچنین از آنجایی که این غذاها اکثراً به صورت میان وعده، سریع و به همراه مواد چرب مثل سس‌ها مصرف می‌شوند می‌توانند، عامل پرخوری در افراد شوند و مصرف مداوم آن‌ها چاقی و اضافه‌وزن را در پی خواهند داشت. به همین دلیل توصیه می‌شود مصرف این غذاها را به حداقل رسانده و یا در صورت امکان قطع کنید.



## برای کاهش وزن روغن‌زیتون را جایگزین روغن‌های دیگر کنید

کاهش وزن اتفاقی است که خواسته و ناخواسته با روغن‌های مضر وابسته بوده و این روغن‌ها سرشار از ضررهای متعدد هستند و یکی از عوارض شایع آن‌ها اضافه‌وزن و چاقی است. به همین دلیل توصیه می‌شود این روغن‌های چرب مضر را حذف کرده و به جای آن‌ها از روغن‌های بی‌ضرر و مناسب، مثل روغن‌زیتون استفاده کنید. در واقع روغن‌زیتون به دلیل داشتن چربی‌های مفید و همچنین اسید اولئیک حس سیری را در افراد ایجاد می‌کند و به همین دلیل مانعی برای پرخوری به شمار می‌رود. در این روغن گیاهی مفید مقادیر قابل توجهی امگا ۳ وجود دارد که این میزان می‌تواند علاوه بر رفع نمودن کلسترول‌های خطرناک و عامل چاقی، به افزایش انرژی در بدن و جلوگیری از ضعف‌های ناشی از لاغری کمک کند. توصیه می‌شود برای کاهش وزن حتماً به صورت دائمی در سبب غذایی خانواده خود، از روغن‌زیتون استفاده کنید تا علاوه برداشتن وزن مناسب از سلامت بیشتری نیز برخوردار باشید.

## خواب خود را تنظیم کنید تا به کاهش وزن مناسب برسید

کاهش وزن و داشتن وزن متعادل ارتباط مستقیمی با میزان خواب دارد. کم‌خوابی یکی از معضله‌هایی است که در جامعه امروز گریبان گیر افراد شده و غرق شدن در فضای مجازی عامل مهمی است که به این موضوع دامن می‌زند. به‌طور کلی وقتی افراد دچار کم‌خوابی می‌شوند حس گرسنگی در آن‌ها افزایش می‌یابد و آن‌ها به خوردن غذا تشویق می‌شوند که خوردن غذاهای بیش‌ازحد نیاز بدن، عوارض متعددی را در پی خواهد داشت که یکی از مهم‌ترین این عوارض چاقی است. همچنین در کنار این موضوع کم‌خوابی میزان تحرک افراد را کاهش می‌دهد. برای مثال اگر افراد تحرک مناسب را داشته باشند خواسته و ناخواسته بدن آن‌ها میزان خواب خود را تنظیم می‌کند، اما اگر تحرکی وجود نداشته باشد، مقدار قابل‌توجهی از کالری که ما مصرف می‌کنیم به‌صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود که یکی از عوارض آن چاقی است. به همین دلیل توصیه می‌شود برای لاغری و رسیدن به وزن مناسب، یک برنامه خواب منظم داشته باشید تا بتوانید هم از لحاظ بدنی و هم از لحاظ روحی در وضعیت مناسبی باشید.



## با سبوس برنج به سرعت و با کمترین عوارض به وزن ایده‌آل تان برسید

کاهش وزن اصولی و بی‌خطر با مصرف سبوس برنج در ارتباط است. سبوس برنج به پوسته بیرونی برنج گفته می‌شود که سرشار از خواص متعدد است. این پوسته در حین عملیات تکمیلی برنج از آن جدا می‌شود و برنج سفید تولید می‌شود. به همین دلیل می‌توان سبوس برنج را به‌صورت مجزا از مراکز فروش تهیه کرد. سبوس برنج با داشتن آنتی‌اکسیدان فراوان متابولیسم لیپیدها را افزایش داده و به کاهش وزن در افراد کمک می‌کند. همچنین سبوس برنج حاوی فیبر زیادی است و این فیبرها باعث مصرف آب زیاد می‌شوند و در نتیجه با پر شدن معده از آب، افراد احساس گرسنگی کمتری می‌کنند و با

تکرار این کار می‌تواند به کم کردن وزن دست یابند. فیبر موجود در سبوس برنج باعث افزایش حرکت مواد در روده‌ها شده و فرآیند دفع مواد از بدن را افزایش می‌دهد و این کار مانع از جذب آن‌ها می‌شود. در نتیجه می‌توان با مصرف سبوس برنج به وزن ایده آل و مناسب رسید. البته مصرف سبوس برنج فواید زیادی دارد که توصیه می‌شود آن را به همراه شیر و یا در قالب غذاهای مصرفی خود به صورت روزانه استفاده کنید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد لاغری با سبوس برنج به مطلب زیر مراجعه کنید

## لاغری با سبوس برنج

### برای کاهش وزن به صورت آهسته غذا بخورید

کاهش وزن با مصرف مناسب و اصولی غذا در ارتباط است. اضافه‌وزنی که بسیاری از افراد با آن مواجه هستند ریشه در عوامل روحی و روانی دارد و می‌توان با رعایت بعضی از نکات ساده از بروز آن جلوگیری کرد. غذا خوردن یکی از لذت‌هایی است که تمام انسان در طول روز چندین مرتبه آن را تکرار می‌کنند و بعضی از افراد برای رسیدن به لذت بیشتر ترجیح می‌دهند غذاهای خود را با شیبه‌های لذت بخشی مصرف کنند که یکی از آن‌ها تندخوری است. تند خوری از لحاظ روحی افراد را به خوردن بیشتر تشویق می‌کند و در درازمدت خوردن زیاد غذا باعث افزایش سایز معده شده و قسمت قابل توجهی از غذای مصرفی به صورت چربی در بدن ذخیره شده و اضافه‌وزن را در پی خواهد داشت. در نتیجه برای کاهش وزن توصیه می‌شود غذای خود را با جویدن بیشتر و به صورت آرام مصرف کنید. این عامل می‌تواند احساس سیری را در افراد ایجاد کرده و آن‌ها را به مصرف غذای کمتر وادار کند و در نهایت این موضوع کاهش وزن را در بر خواهد داشت.



## برای لاغری قارچ و ماست را مصرف کنید

لاغری با مصرف قارچ و ماست نیز امکان پذیر است. قارچ یکی از مواد غذایی مهم است که می توان آن را جایگزین گوشت قرمز کرد. متأسفانه گوشت قرمز که امروزه نقش پررنگی در سبد غذایی خانوارها دارد به عنوان یکی از عوامل چاقی به شمار می رود. در نتیجه می توان با جایگزین کردن قارچ از بروز اضافه وزن در بدن جلوگیری کرد. خوشبختانه تاکنون عوارض خاصی از مصرف قارچ ثبت نشده و در نتیجه می توان از این محصول تا چند مرتبه در طول هفته استفاده کرد. لاغری با مصرف مواد لبنی مناسب نیز امکان پذیر است. برای مثال ماست به همراه سبزی شوید می تواند در لاغری افراد تأثیرگذار باشد. ماست به دلیل شکل و خواص خود کاربردهای متعددی دارد و می توان آن را به صورت مستقیم و غیرمستقیم مورد استفاده قرار داد. ماست با افزایش سوخت و ساز بدن به هضم و دفع سریع غذا از بدن کمک می کند و عامل مهمی در کاهش وزن به شمار می رود.

## برای دریافت مشاوره رایگان در مورد سبوس برنج با شماره زیر تماس بگیرید

[gilankesht-phone-number num=۰۹۹۰۶۶۴۴۵۰۰]