

بهترین زمان نوشیدن شیر برای کاهش وزن

شیر به دلیل خواص تغذیه‌ای و گوارشی، بخش مهمی از رژیم غذایی ما است و دانستن چگونگی و زمان نوشیدن شیر برای به حداکثر رساندن فواید آن بسیار مهم است.

به گزارش سایت خبری پرسون، همه افراد به دلیل عدم تحمل لاکتوز نمی‌توانند شیر بنوشند. با این حال، جایگزین‌های شیر مانند شیر بادام، شیر سویا و ... در دسترس هستند.

کسانی که می‌توانند شیر گاو بنوشند، می‌توانند از مزایای تغذیه‌ای فراوان آن بهره‌مند شوند. شیر برای سلامتی ما عالی است، اما بهترین زمان نوشیدن شیر را می‌دانید؟

شیر به دلیل خواص تغذیه‌ای و گوارشی، بخش مهمی از رژیم غذایی ما است و دانستن چگونگی و زمان نوشیدن شیر برای به حداکثر رساندن فواید آن بسیار مهم است.

به عنوان مثال، شما نباید میلک شیک مصرف کنید. این به این دلیل است که مخلوط کردن میوه‌های ترش، موز، خربزه یا انبه در شیر یا ماست عاقلانه نیست؛ به ویژه توصیه می‌شود از نوشیدن میلک شیک موز یا اسموتی میوه خودداری کنید. چرا که ممکن است فلور روده ما را تغییر دهد و منجر به سموم و احتقان سینوسی، بثورات، کهیر، سرماخوردگی، سرفه و آلرژی شود.

کسانی که می‌خواهند بدن خود را بسازند و توده عضلانی به دست آورند باید صبح‌ها شیر بنوشند. با این حال، کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند یا خواب راحتی داشته باشند، باید شب‌ها شیر بنوشند.

با این حال، آن‌ها اکثراً معتقدند بهترین زمان برای نوشیدن شیر، زمان خواب است. نوشیدن شیر در صبح توصیه نمی‌شود، زیرا معده بسیار سنگین می‌شود و هضم آن دشوار است. این باعث می‌شود که فرد در طول روز احساس بی‌حالی کند. برای کسانی که روز خود را با ورزش شروع می‌کنند، نوشیدن شیر در صبح اغلب باعث اسیدیته می‌شود. همچنین هرگز نوشیدن شیر در صبح برای افراد بالای ۵ سال توصیه نمی‌شود.

اگر می‌خواهید وزن کم کنید، بهترین زمان برای نوشیدن شیر قبل از خواب است. نوشیدن شیر قبل خواب به شما کمک می‌کند تا در هنگام خواب کالری بسوزانید. این به این دلیل است که شیر به ما کمک می‌کند بهتر بخوابیم و کالری سوزی را برای بدن آسان‌تر می‌کند.

فقط نوشیدن یک فنجان شیر در شب می‌تواند به سیری شما کمک کند و شما را از پرخوری دور نگه دارد. علاوه بر این، به آرامش ذهن شما و ایجاد خواب بهتر کمک می‌کند. اگر هدف شما کاهش وزن است، بهتر است شب‌ها نیم ساعت قبل از خواب شیر کم چرب بنوشید.