

بهترین نوشیدنی‌ها برای لاغر شدن

تابستان نزدیک است و آبمیوه‌های شیرین و خوشمزه به زودی دوباره وارد رژیم غذایی ما می‌شوند و اتفاقاً راه خوبی برای هیدراته نگه داشتن بدن در روزهای گرم سال هستند، خصوصاً اگر آبمیوه‌ها خانگی باشند.

به گزارش سایت خبری پرسون، تابستان نزدیک است و آبمیوه‌های شیرین و خوشمزه به زودی دوباره وارد رژیم غذایی ما می‌شوند و اتفاقاً راه خوبی برای هیدراته نگه داشتن بدن در روزهای گرم سال هستند، خصوصاً اگر آبمیوه‌ها خانگی باشند.

همه می‌دانیم که تقریباً تمامی آبمیوه‌های صنعتی دارای قند افزوده‌اند، به‌جز برندهایی که مطمئن هستید آبمیوه‌های صد در صد طبیعی ارائه می‌دهند. یکی از راه‌های اینکه مطمئن باشید آبمیوه‌ای که مصرف می‌کنید کاملاً طبیعی است و قند زیاد و مواد افزودنی ندارد این است که خودتان در خانه آبمیوه تهیه کنید. اگر خودتان آبمیوه درست کنید هم از سلامت آن مطمئن هستید و هم آزادی هر نوع میوه‌ای را که دوست دارید در آبمیوه‌گیری بریزید و از نوشیدن آن لذت ببرید.

در ادامه آبمیوه‌هایی را به شما پیشنهاد می‌دهیم که در این تابستان می‌توانید امتحان‌شان کنید و چند کیلو اضافه وزنی را که از زمستان برایتان مانده کم کرده و ضمناً ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم و خوبی به بدنتان برسانید.

آب هندوانه

آیا آبمیوه‌ای سرحال‌کننده‌تر از یک لیوان آب هندوانه‌ی خنک می‌شناسید؟ هندوانه فواید زیادی برای سلامتی دارد، از ریکاوری بهتر بعد از تمرین و ورزش گرفته تا کاهش ریسک برخی از سرطان‌ها. ضمناً هندوانه بسیار آبرسان بوده و بدن را به خوبی هیدراته می‌کند، چون به هر حال ۹۲ درصد این میوه آب است!

گاهی وقتی بدنمان دچار کم‌آبی می‌شود تمایل به خوردن چیزهای شیرین پیدا می‌کنیم؛ بنابراین یک لیوان آب هندوانه تازه و خنک نه تنها به این میل به خوبی پاسخ می‌دهد بلکه بدن را نیز هیدراته کرده و احساس سیری ایجاد می‌کند. شواهد علمی زیادی این ادعا را ثابت کرده‌اند. مثلاً تحقیقی در سال ۲۰۱۹ دریافت کرد که افراد به مدت یک ماه هر روز دو فنجان آب هندوانه تازه نوشیده بودند، وزنشان کاهش چشمگیری داشت، چربی شکم‌شان کمتر شده بود، احساس گرسنگی‌شان نیز کم شده و کمتر هوس غذاهای جورواجور داشتند.

آب انار

انار سرشار از پلی‌فنول‌ها (آنتی‌اکسیدان‌ها) و ویتامین C است. یک عدد انار دارای ۲۸ میلی‌گرم ویتامین C است. آب انار نه تنها به سیستم ایمنی‌تان کمک می‌کند بلکه کمکتان می‌کند از شر اضافه وزن‌تان نیز خلاص شوید.

مطالعه‌ای دریافت کرد که آب انار جلوی افزایش وزن موش‌هایی را که رژیم غذایی پرچرب داشتند گرفته بود. دیگر تحقیقات نیز نشان داده‌اند این میوه‌ی شگفت‌انگیز حتی می‌تواند به تنظیم قند خون کمک کرده و جلوی افزایش‌های ناگهانی آن را بگیرد. نوسان قند خون منجر به احساس گرسنگی می‌شود.

آب سیب و کلم

اگر سالاد کلم دوست ندارید می‌توانید جور دیگری آن را مصرف کنید و از فوایدش بهره‌مند شوید. شاید تا به حال آب سیب و کلم کیل را امتحان نکرده باشید. شیرینی سیب می‌تواند کمک کند تلخی کلم پوشش داده شود. البته این دو، ترکیب بسیار خوبی برای کاهش وزن هستند، چون هر دو پر از فیبرهای سیرکننده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد سیب به کاهش وزن هم در کودکان و هم در بزرگسالان کمک می‌کند.

آب کرفس

آب کرفس یک آبمیوه بی‌نهایت کم‌کالری است که برای کاهش وزن واقعاً مفید است. یک لیوان آب کرفس فقط ۳۳ کالری دارد و سه گرم فیبر به بدنتان می‌رساند؛ بنابراین به احساس سیری‌تان کمک می‌کند. آب کرفس می‌تواند یکی از ترکیبات اساسی یک اسموتی کم‌کالری باشد.

آب آلو

اگر به دنبال راهی برای رفع یبوست و نفخ هستید، آب آلو انتخاب خوبی است. این نوشیدنی شاید مستقیماً کمکی به کاهش وزن‌تان نکند، اما با اثر گذاشتن بر اجابت مزاج منظم و احساس سیری مطمئناً برای کاهش وزن مفید است. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ دریافت آلو به افراد چاق و آن‌هایی که

اضافه وزن داشتند کمک کرده بود با افزایش احساس سیری، وزن کم کنند.