

ماست بخورید لاغر شوید

متخصصان تغذیه معتقدند ماست برای سلامت بدن مفید است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، ماست غذای مغذی است که علاوه بر کاهش وزن، گوارش شما را تسهیل می‌کند. افزودن ماست به رژیم غذایی به خصوص در وعده شام به شما کمک می‌کند تا از وزن اضافی رهایی یابید. خوردن این لبنیات به رفع خشکی پوست شما کمک کرده و گوارش در آب و هوای گرم را برایتان تسهیل می‌کند.

احساس سیری

ماست یک غذای با کربوهیدرات پایین و پروتئین بالاست؛ چیزی که سبب می‌شود این ماده غذایی را برای کاهش وزن ایده آل سازد. پروتئین موجود در ماست به حفظ توده عضلانی و رهایی از چربی اضافی شکم کمک می‌کند.

فرایند متابولیسم

پروبویتیک‌های موجود در ماست به بهبود گوارش و به بهبود متابولیسم (سوخت و ساز بدن) کمک می‌کند؛ همچنانکه به جذب مواد مغذی کمک می‌کند.

دستیابی به شاخص توده بدنی سالم

گنجاندن ماست در رژیم غذایی می‌تواند در کاهش وزن اضافی به شکل سالم و مفید مؤثر باشد؛ این خوراکی منبع غنی برای کلسیم به حساب می‌آید و نقشی حیاتی در حفظ شاخص توده بدنی (BMI) دارد.

چگونه ماست را در وعده‌های غذایی روزانه‌مان بگنجانیم؟

شما می‌توانید آن را به شکل آب میوه در وعده صبحانه بخورید و یا اینکه به اندازه یک فنجان ماست، به همراه ناهار و یا شام خود میل کنید. مراقب باشید که به ماست شکر و یا شیرینی نیفزایید؛ چرا که شکر دارای کالری بوده و برنامه کاهش وزن شما را خراب می‌کند.