

خیار بخورید؛ لاغر شوید

اغلب افراد از این موضوع مطلع هستند که مصرف خیار کمک بسیاری به کاهش وزن می کند، اما چگونه باید خیار را مصرف کرد که باعث لاغری و کاهش وزن شود؟

به گزارش سایت خبری پرسون، خیار به سبب فواید بی شمارش، میوه ای شناخته شده است که از بی آبی بدن جلوگیری نموده و سبب آبرسانی و مرطوب نگه داشتن بدن می شود. خیار حاوی مواد مغذی غنی شامل ویتامین C است و به کاهش وزن نیز کمک می کند.

چرا خیار به لاغری و کاهش وزن کمک میکند

۱- غذای کم کالری و کم چرب:

درصد چربی خیار صفر است و همین امر آن را بهترین میوه برای کاهش وزن ساخته است. می توانید آن را در سالاد استفاده کنید یا آن را به تنهایی بخورید یا رنده شده ی آن را به آب لیمو اضافه نموده، نمک و مقداری فلفل به آن افزوده و بنوشید و لذت ببرید و به مرور شاهد کاهش وزن خود باشید.

۲- خیار میزان قند کمی دارد:

قند در هر شکل و فرمی، احتمال چاقی را افزایش می دهد و پیشنهاد می شود تا از آن اجتناب شود، خیار میزان ناچیزی قند دارد و همین امر در کاهش وزن موثر است.

۳- خیار برای درمان یبوست:

سوءهاضمه و یبوست باعث نفخ شکم می شود. خوشبختانه خیار به دلیل فیبر و خاصیت آبرسانی اش به نجات این مشکل آمده است. رژیم می که سرشار از خیار باشد، به پاکسازی بدن و جلوگیری از یبوست کمک میکند.

۴- خیار عامل سم زدایی و پاکسازی بدن:

اگر نگاهی به شکم خود بیندازید می بینید که بدنتان باید دائماً سم زدایی شود. دانه های خیار ادرار آور است، همین امر سبب خارج سازی سموم بدن و تامین آب کافی برای بدن می شود و ماهیچه های شکم را سفت و محکم نگه می دارد.

۵- خاصیت آبرسانی خیار به بدن:

خیار از ۹۰ درصد آب تشکیل شده و بدن را مرطوب نگه می دارد. یک بدن مرطوب به کاهش وزن کمک می کند.

چگونه و از چه روشی خیار سبب کاهش وزن میشود؟

اولین چیزی که به هنگام کاهش وزن به ذهن شما می رسد، این است که میزان کالری دریافتی خود را کاهش دهید. خیار به شما در این باره کمک می کند، زیرا مقدار کالری کمی دارد.

حاوی تنها ۱۴ کالری است، یعنی کمتر از یک درصد نیاز روزانه. و تنها به اینجا خاتمه نمی یابد. خیار میوه ی بدون چربی است بنابراین میتوانید هرچه قدر که می توانید از این میوه بخورید، بدون آنکه نگران اضافه وزن خود باشید.

رعایت رژیم غذایی سرشار از خیار به کاهش وزن کمک می کند. این چهار تکنیک ساده به شما کمک می کند تا وزن خود را به آسانی کم کنید.

۱۰- آب خیار بنوشید

روزانه آب خیار بنوشید، این کار بدن شما را پاک و سالم نگه می دارد. همه ی کاری که باید انجام دهید این است که تکه های خیار را درون مخلوط کن بریزید و به آن مقداری آب لیمو، گشنیز، آب آلوئه ورا و تکه زنجبیل اضافه کنید و با یکدیگر ترکیب کنید.

بدلیل خاصیت سلامتی اش، این نوشیدنی را هر روز صبح با معده ی خالی بنوشید، زیرا سبب کاهش وزن می شود و شما را در کل روز فعال و سرحال نگه می دارد.

۲-سالاد خیار

تنها خوردن یک تکه ی کامل از خیار قبل از وعده ی غذایی به طور کامل به کاهش اشتهای شما کمک می کند، اما اگر نگران مواد مغذی هستید، آرام باشید.

خیار غنی از آنتی اکسیدان، ویتامین ها و مواد معدنی است. فقط خیار را به همراه نمک و فلفل قبل از وعده غذایی بخورید، این کار از زیاد خوردن شما جلوگیری می کند و با کاهش کالری سبب کاهش وزن می شود .

۳-ماست و خیار

ماست و خیار یک غذای خوشمزه ی دیگری است که می توانید برای خود تهیه کنید. کاری که باید انجام دهید این است که خیار را خرد کنید و به همراه نمک و فلفل به ماست اضافه کنید .

میتوانید مقداری پیاز و گوجه را بمنظور افزایش طعم به آن اضافه کنید، که سبب کاهش کالری و کاهش وزن نیز می شود.

۴-اسموتی خیار

اگر طرفدار اسموتی هستید، اسموتی خیار می تواند گزینه مناسبی برای کاهش وزن شما باشد. این نوشیدنی سبب پاکسازی و سلامت بدن شما میشود. در بخش ورزش و تناسب اندام می خوانید که کاری که باید بکنید این است که تکه های خیار را درون مخلوط کن ریخته، به همراه مقداری سیب سبز، آب لیمو و یک مشت برگ نعنا و همه را با هم مخلوط کنید، سپس یک تکه یخ به آن افزوده و هر موقع که خواستید آن را بنوشید.

آب خیار چرا و به چه دلیلی در لاغری و کاهش وزن کمک می کند؟

- خود آب می تواند به شما کمک کند وزن خود را به طرق مختلفی کاهش دهید - به شما کمک می کند هیدراتاسیون خود را حفظ کنید ، سموم را از سیستم بدنی خود حذف کرده و حتی بعنوان یک مهارکننده اشتها عمل می کند. آب پر شده با خیار یا بهتر بگوییم آب خیار حاوی بسیاری از مواد مغذی است که متابولیسم شما را افزایش می دهد و این روند کاهش وزن را تسریع می بخشد.

- سبزیجات غنی از فیبر و آب مانند خیار می تواند به شما کمک کند تا مدت بیشتری طول بکشد تا احساس گرسنگی کنید و همین مصرف کالری در شما را کاهش میدهد. خیار همچنین به عنوان عامل سم زدایی عمل می کند، از این رو، می تواند به جلوگیری از نفخ کمک کند.

- آب خیار بسیار کم کالری است و حاوی چربی نیست و یکی از بهترین مواد غذایی برای کاهش وزن است.

چگونه آب خیار را تهیه کنیم؟

تهیه ی آب خیار کاملاً ساده است. خیار را به طور صحیح بشویید و آن را به دو قسمت مساوی تقسیم کنید، سپس تکه های خیار را درون یک شیشه یا یک لیوان آب بریزید ،سپس تکه های لیموی خرد شده را به آب خیار اضافه کنید،قبل از خوردن و سرو کردن آن، لیمو و آب خیار را به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید.

برای نتیجه بهتر میتوانید یک شب تا صبح آن را در یخچال نگه دارید. اکنون آن را درون یک لیوان بزرگ ریخته و آماده ی مصرف کنید. این یکی از سالم ترین نوشیدنی ها نه تنها برای کاهش وزن بلکه برای سلامت کلی بدن است.