

بدترین نوشیدنی‌ها برای لاغری!

بیشتر نوشیدنی‌های شیرین یا ناسالم واقعاً غیرضروری هستند، زیرا فقط مقادیر زیادی شکر افزوده شده و مواد مغذی کم فراهم می‌کنند و یا اصلاً هیچ مواد مغذی در خود ندارند؛ بنابراین باید سعی کنید کالری خود را برای غذای باکیفیتی که در واقع مواد مغذی بدن شما را تأمین و شما را سیر می‌کند، نگه دارید.

به گزارش سایت خبری پرسون، وقتی صحبت از تغییری می‌شود که می‌توانید فوراً و به امید کاهش وزن و ازبین‌بردن چربی‌های شکم اعمال کنید، نوشابه، به‌عنوان دشمن شماره یک در نظر گرفته می‌شود؛ بنابراین منطقی است که فرض کنیم اگر همه ما از نوشابه دوری کنیم، چند کیلوگرم از چربی‌های بدنمان آب می‌شود. با این وجود، یک مشکل بزرگ وجود دارد که افراد بسیار کمی نوشابه را با آب ساده جایگزین می‌کنند. در عوض، آن‌ها به دنبال نوشیدنی‌های دیگری مانند آب‌میوه‌ها و آب‌های طعم‌دار هستند تا جای خالی نوشابه را پر کنند.

این که شما در حال تلاش برای کاهش وزن‌تان هستید به این معنی نیست که نمی‌توانید از خوراکی‌های خوشمزه و موردعلاقه خود لذت ببرید. با وجود این، متخصصان هشدار می‌دهند که گاهی اوقات، ارضای هوس خوردن یک خوراکی شیرین با نوشیدنی، انتخابی بسیار نادرست‌تر از آن چیزی است که تصور می‌کنید.

آب‌میوه‌های صنعتی یا خریداری شده از فروشگاه‌ها، می‌توانند حاوی مقادیر زیادی شکر و کمی فیبر یا حتی فاقد فیبر باشند که می‌توانند اثرات منفی بر کاهش وزن شما داشته باشند.

بیشتر نوشیدنی‌های شیرین یا ناسالم واقعاً غیرضروری هستند، زیرا فقط مقادیر زیادی شکر افزوده شده و مواد مغذی کم فراهم می‌کنند و یا اصلاً هیچ مواد مغذی در خود ندارند؛ بنابراین باید سعی کنید کالری خود را برای غذای باکیفیتی که در واقع مواد مغذی بدن شما را تأمین و شما را سیر می‌کند، نگه دارید.

اگر قصد کاهش وزن دارید، اما همچنان می‌خواهید نوشیدنی‌های موردعلاقه‌تان را مصرف کنید، مهم است که حداقل از برخی انتخاب‌های مضرتر آگاه شوید.

در این مطلب کوتاه به سه تا از بدترین نوشیدنی‌هایی که برای کاهش وزن انتخاب می‌شوند، می‌پردازیم.

۱. آب‌میوه‌های شیرین

آب‌میوه‌های صنعتی یا خریداری شده از فروشگاه‌ها، می‌توانند حاوی مقادیر زیادی شکر و کمی فیبر یا حتی فاقد فیبر باشند که می‌توانند اثرات منفی بر کاهش وزن شما داشته باشند.

اگر به طور منظم این نوشیدنی‌ها را مصرف کنید، میزان کالری دریافتی‌تان افزایش می‌یابد. علاوه بر این، نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند سبب افزایش قند خون شوند که معمولاً منجر به افت قند خون می‌شود و شما در طول روز هوس قند بیشتری می‌کنید.

۲. اسموتی‌های خریداری شده از فروشگاه

متخصصین در مورد اسموتی‌های آماده که از فروشگاه‌ها خریداری می‌شوند، هشدار می‌دهند، نوشیدنی‌هایی که تحت عنوان «نوشیدنی سالم» تبلیغ می‌شوند، اما در واقع پر از موادی هستند که می‌توانند منجر به افزایش وزن شوند.

برخی اسموتی‌ها می‌توانند حاوی حدوداً ۵۰۰ کالری و ۴۰ تا ۵۰ گرم قند باشند، و اگرچه آن‌ها حاوی قند میوه‌ها هستند و بعضی مواد مغذی مفید هم در این نوشیدنی‌ها وجود دارد، اما به افرادی که مراقب وزن خود هستند توصیه می‌شود از مصرف آن‌ها اجتناب کنند.

در واقع، این‌ها نوشیدنی‌هایی هستند که متخصصین به افرادی که به روش‌های سالم برای افزایش وزن نیاز دارند توصیه می‌کنند.

۳. نوشیدنی قهوه یخ‌زده

متأسفانه، ممکن است نوشیدنی قهوه یخ‌زده موردعلاقه‌تان، با اهداف کاهش وزن شما تداخل داشته باشد!

بدترین نوشیدنی‌های چاق‌کننده معمولاً قهوه‌های هستند که حاوی خامه منجمد هستند و حتی مانند لاته‌ها می‌توانند بیش از ۵۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری انرژی داشته باشند و اگر بیش از آنچه که باید، در یک روز مصرف شوند، قند بالایی را به بدن تزریق می‌کنند.

اگر لاتِه «رژیمی» را انتخاب نمی‌کنید، نوشیدن قهوه یخ‌زده می‌تواند کالری بسیار زیادی را به بدنتان برساند، بدون اینکه بدن شما آنچه را که واقعاً برای کاهش وزن به آن نیاز دارد، کسب کند.

بنابراین، اگر هوس نوشیدنی قهوه موردعلاقه خود را کردید، شیر کم‌چرب را امتحان کنید و از اضافه‌کردن خامه فرم گرفته بگذرید.