

نوشیدنی های مفید برای لاغردن

آبمیوه ها می توانند راهی سریع و راحت برای کاهش وزن باشند با این حال بیشتر آبمیوه هایی که در فروشگاه ها به فروش می رسند اغلب مملو از شکر، طعم دهنده های مصنوعی و مواد نگهدارنده هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، آبمیوه های خانگی که بدون استفاده از طعم دهنده های مصنوعی و مواد نگهدارنده تهیه می شوند، می توانند گزینه های مناسبی برای کاهش وزن افراد، در کنار دیگر اقدامات در این زمینه از جمله ورزش کردن و داشتن رژیم غذایی سالم و مناسب، باشند.

در ادامه به نقل از "هلت لاین" به چند آبمیوه سالم که می توان آن ها را در خانه تهیه کرد خواهیم پرداخت.

آب کرفس

آب کرفس نه تنها کالری کمی دارد، بلکه بیش از ۹۵ درصد آن از آب تشکیل شده است. مطالعات نشان می دهد که انتخاب غذاها و نوشیدنی هایی با تراکم کالری کمتر می تواند برای کاهش وزن و کاهش چربی مفید باشد. آب کرفس همچنین منبع عالی از آنتی اکسیدان ها و ترکیبات گیاهی مفید است که می تواند به کاهش استرس اکسیداتیو و مبارزه با التهاب کمک کند.

آب چغندر

این آبمیوه حاوی ترکیبات مفیدی مانند نیترات های غذایی است. نیترات های غذایی می توانند به افزایش کارایی و استقامت عضلانی و همچنین کاهش سطح فشار خون با گشاد کردن رگ های خونی شما کمک کنند. در همین حال، چغندر کامل کالری کمی دارد و سرشار از فیبر است که می تواند به کندن تخلیه معده کمک کند و عاملی برای مدیریت وزن باشد.

آب سبزیجات سبز

این سبزیجات دارای فیبر بالا، قند کم و آنتی اکسیدان های ضدالتهابی هستند. به علاوه، آبمیوه های سبز به راحتی با جوانه های چشایی شما سازگار می شوند. ترکیب اسفناج، خیار، سیب سبز و کرفس می تواند در این زمینه مفید باشد.

آب هندوانه

هندوانه علاوه بر کالری کم، منبعی عالی از ریزمغذی های مفید برای قلب مانند پتاسیم و آنتی اکسیدان های تقویت کننده سیستم ایمنی، ویتامین های A و C است. همچنین آب موجود در آن باعث می شود برای مدت طولانی تری احساس سیری کنید. مصرف هندوانه به کاهش چربی شکم نیز کمک می کند.

آب هویج

آب هویج یک نوشیدنی غنی از مواد مغذی است که مقدار زیادی ویتامین A و سایر کاروتنوئیدهای سالم را در هر وعده به بدن می رساند. کاروتنوئید نوعی رنگدانه گیاهی است که در بسیاری از میوه ها و سبزیجات یافت می شود. یک مطالعه هشت هفته ای شامل ۲۸ مرد که اضافه وزن داشتند نشان داد، کسانی که روزانه یک نوشیدنی غنی از کاروتنوئید مصرف می کردند کاهش قابل توجهی در چربی شکم داشتند.