

اگر می‌خواهید وزن کم کنید، این هشت نوع سبزیجات را بخورید

رژیم‌هایی که در آنها سبزیجات به طور منظم مصرف می‌شود، در پیشگیری از بیماری قلبی، مدیریت فشار خون، سطح قند خون و حتی بهبود سلامت گوارش کمک‌کننده هستند. علاوه بر همه اینها، تحقیقات علمی اثبات کرده‌اند که مصرف سبزیجات با کاهش وزن مرتبط است.

به گزارش سایت خبری پرسون، در حالی که تقریباً همه سبزیجات در ارتقای سلامت کلی بدن نقش دارند، سبزیجاتی نیز هستند که به طور ویژه در کاهش وزن، نقش چشمگیری دارند. کالری کم، فیبر و آب زیاد موجود در این سبزیجات به قدری در ایجاد حس سیری مؤثرند که می‌توان آنها را جایگزین میان‌وعده‌های پرکالری کرد. علاوه بر این، فیبر موجود در سبزیجات می‌تواند با بهبود هضم، تقویت روده و تنظیم قند خون به کاهش وزن کمک کند. همچنین برخی از سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان‌های خاصی هستند که به طور ویژه به کاهش وزن کمک می‌کنند.

در ادامه، به معرفی سبزیجاتی که به کاهش وزن سالم کمک می‌کنند، اشاره می‌شود.

(۱) هویج

خواص هویج صرفاً محدود به سلامت بینایی نیست. هویج سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی مفید است که می‌تواند برای کاهش وزن هم مؤثر باشد. هر یک عدد هویج حاوی بیش از ۳.۵ گرم فیبر است. به گفته مجله تغذیه بریتانیا، هویج به عنوان یک غذای کم‌کالری می‌تواند به سیر نگه‌داشتن شما کمک کند و در عین حال کالری دریافتی شما را نیز کاهش دهد. بر اساس مطالعات، هویج می‌تواند از طریق بهبود عملکرد هضم و دستگاه گوارش، به کاهش وزن کمک کند.

(۲) نخود فرنگی

یک فنجان نخودفرنگی حاوی بیش از ۸ گرم فیبر و ۸ گرم پروتئین است و یکی از مفیدترین سبزیجات موجود محسوب می‌شود. دریافت پروتئین، حس سیری را افزایش می‌دهد، هورمون‌های مرتبط با گرسنگی را تنظیم می‌کند و به کاهش چربی در ناحیه شکم کمک می‌کند.

(۳) سیب زمینی

یکی از سبزیجاتی که هم پروتئین و هم فیبر را در خود دارد، سیب زمینی است. از آنجا که سیب زمینی سرشار از فیبر است، می‌تواند زمان طولانی‌تری شما را سیر نگه دارد. ایجاد حس سیری، یکی از راه‌هایی است که از پرخوری جلوگیری کرده و به کاهش وزن کمک می‌کند. یکی دیگر از ویژگی‌های مفید سیب زمینی این است که حاوی قند طبیعی است، قند موردنیاز بدن را تأمین می‌کند و دیگر نیاز به مصرف قندهای مصنوعی نیست.

(۴) کدو

کدو یک گزینه عالی برای کاهش وزن است. همچنین این گیاه برای افراد مبتلا به دیابت یا کسانی که باید مراقب کربوهیدرات دریافتی خود باشند، یک جایگزین مناسب است که سطح قند خون را افزایش نمی‌دهد. کدو فیبر کافی و کالری پایینی دارد و یک خوراکی مفید برای کاهش وزن محسوب می‌شود.

(۵) کلم بروکلی

کلم بروکلی یک سبزی همه‌کاره و یک گزینه عالی برای رژیم‌های کاهش وزن است. کلم بروکلی حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به کاهش التهاب در بدن می‌پردازند. تحقیقات نشان می‌دهد که التهاب مزمن می‌تواند باعث افزایش وزن شود. با این حال، کلم بروکلی با قابلیت کاهش التهاب می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

۶) فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای جزو سبزیجات ایده‌آل در رژیم‌های مخصوص کاهش وزن است. این سبزی، کالری کم و مواد مغذی بالایی دارد و همچنین به ایجاد حس سیری کمک می‌کنند. این مسئله در جلوگیری از پرخوری روزانه نقش دارد.

۷) پیاز

سبزیجاتی مانند سیر، پیازچه، موسیر و تره فرنگی در زمره پیاز در نظر گرفته می‌شوند. این سبزیجات کم‌کالری را می‌توان به روش‌های مختلف و در غذاهای گوناگون مصرف کرد و از خواص آن بهره‌مند شد؛ از سوپ گرفته تا سس، چاشنی، سالاد و موارد دیگر. پیاز منبع عالی از پری‌بیوتیک‌های کامل برای حفظ تعادل میکروبیوم سالم و هضم است.

۸) چغندر

چغندر حاوی مواد مغذی زیادی از جمله ویتامین، مواد معدنی و فیبر است؛ دریافت این مواد مغذی به شما کمک می‌کنند تا مدت طولانی‌تری احساس سیری داشته باشید. به علاوه چغندر کالری بسیاری کمی دارد. هر ۱۰۰ گرم چغندر حدود ۴۳ کالری و ۳ گرم فیبر دارد. فیبر موجود در چغندر، با حفظ عملکرد سالم روده و کاهش سطح کلسترول، به کاهش وزن کمک شایانی می‌کند.

همچنین چغندر سرشار از نیترات است و اغلب توسط ورزشکاران به عنوان برای افزایش اکسید نیتریک در بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

منبع: خبر آنلاین